

健康话题

过敏性鼻炎需防治结合

■陈福权

近期,有的战友容易出现不停打喷嚏、流鼻涕、眼睛红肿等症状,很可能是过敏性鼻炎发作。秋冬季节转换时,过敏性鼻炎患者的症状一般会明显,主要是因为空气中过敏原的浓度上升,再加上空气干燥、寒冷,容易对鼻腔黏膜造成一定的刺激,从而引起过敏性鼻炎发作。

过敏性鼻炎又称变态反应性鼻炎,是特异性个体接触过敏原后,机体的免疫系统产生过度反应,导致鼻黏膜非感染性炎症;主要症状表现为鼻痒、打喷嚏、流鼻涕和鼻塞等,且症状一般持续半小时以上。除鼻部症状外,过敏性鼻炎患者常伴有皮肤和咽喉过敏反应,可引起外耳道和咽喉发痒。季节性过敏性鼻炎患者还可能伴有过敏性结膜炎,出现眼痒、流泪和眼睛红肿等症状。如果过敏性鼻炎较为严重,可能会引起邻近器官炎症,如慢性鼻窦炎和分泌性中耳炎,甚至诱发哮喘。

日常生活中,尘螨、花粉、动物皮屑等,都是常见的过敏原。其中,尘螨和动物皮屑等属于常年性过敏原,花粉属于季节性过敏原。除吸入性过敏原外,牛奶、鸡蛋、鱼虾和牛羊肉等食物过敏原,也可引起过敏性鼻炎发作。

需要注意的是,过敏性鼻炎发病初期与感冒症状相似,容易被混淆。有的人出现鼻痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状时,误以为是感冒或热伤风,会自行



姜晨绘

服用感冒药,这样可能导致病程迁延。其实,感冒与过敏性鼻炎有本质区别。感冒是由病毒感染引起的疾病,通常伴有全身症状,如发热和肌肉酸痛,且鼻涕会逐渐由清涕变为黏涕。过敏性鼻炎始终是清水样鼻涕,通常伴有流泪、眼痒等症状。感冒一般1周左右会康复,而过敏性鼻炎一般有明显的季节性特征,往往会反复发作。

当出现过敏性鼻炎相关症状时,应明确诊断,并遵医嘱进行治疗。过敏性鼻炎的诊断,一般依据临床表现

和实验室检查确定:打喷嚏、流鼻涕、鼻痒、鼻塞4大症状中至少出现3个,且持续时间在0.5~1小时;鼻镜检查表现为鼻黏膜苍白,多量水样涕;皮肤过敏原点刺试验或血清过敏原检测阳性。

若确诊为过敏性鼻炎,治疗时要坚持“防治结合,四位一体”的原则,包括环境控制、药物治疗、免疫治疗及健康教育。建议过敏性鼻炎患者在日常生活中注意以下几点。

远离过敏原。容易过敏的人群可

前往医院进行过敏原检测,确定致病原因,并尽可能避免接触过敏原。

控制室内尘螨的数量。勤清洗、晾晒被褥,勤擦拭物体表面;常通风、常进行清洁除尘,保持室内清洁干燥,避免霉菌生长;加强个人卫生,勤洗澡、常换衣。

外出时做好防护。过敏性鼻炎患者在易过敏季节外出时要做好个人防护,佩戴口罩或在鼻腔前部涂抹花粉阻隔剂,返回后及时清洗面部,用鼻腔冲洗器或生理盐水冲洗鼻腔,以减少过敏原的停留时间。过敏季节到来前2周,过敏性鼻炎患者还可在医生指导下应用药物进行预防性治疗。

养成好习惯。科学锻炼,增强体质,提高身体对环境的适应能力;避免摄入容易引起过敏的食物,多摄入富含维生素的蔬果;鼻塞症状较为严重时,用食指、中指按住鼻梁两侧,上下推擦30次左右,可疏通鼻部经络,促进鼻部血液循环,达到通畅鼻窍的目的。

及时治疗。如果过敏性鼻炎症状较为严重,影响学习、训练或工作,应及时就诊治疗。常用的治疗过敏性鼻炎的药物有鼻喷激素、口服或鼻喷抗组胺药物和白三烯受体拮抗剂等。需要注意的是,执行飞行、驾驶、高空或精细作业时,应避免使用抗组胺药。此外,过敏性鼻炎患者也可遵医嘱进行免疫治疗,即脱敏治疗,以控制病情。

(作者单位:空军军医大学西京医院)

的衣服,外面穿防风、防水、透气、排汗的衣服;跑后立即擦净身上的汗水,并换上厚衣服,保持身体温度,防止冷热交替后出现感冒症状。

过敏性鼻炎发作。过敏体质人群在跑步过程中吸入较多过敏原,也会出现打喷嚏、流鼻涕的症状。建议过敏性鼻炎患者跑步时避开容易诱发鼻炎发作的环境、物质。如果症状长时间未缓解,可使用鼻喷抗过敏药物,如糠酸莫米松鼻喷雾剂。

总的来说,跑步时吸入冷空气和异物导致流涕不止、喷嚏不断的情况较为常见。建议大家跑步时选择相对宽敞、空气良好的环境,穿着速干衣物,跑后注意保暖。如果出现流鼻涕、打喷嚏的症状,按照上述3种情况分析原因,对症处理,必要时到医院耳鼻喉科就诊。

(作者单位:解放军总医院第六医学中心)

跑步后流涕是鼻炎吗

■王丰

不少战友秋冬季跑步后,会出现流鼻涕、打喷嚏的症状,有时甚至持续不断。有的战友以为是急性鼻炎发作,十分担心。其实,这种情况可能是多种原因引起的。任何因素导致鼻黏膜血管扩张、通透性增加、腺体分泌增加,鼻腔分泌物就会增加。比如,刺激性气体、冷空气、花粉、柳絮等,都可能导致流鼻涕。而打喷嚏是一种生理反射,可以排出上呼吸道异物或过多的分泌物,从而达到清洁和保护呼吸道的的作用。尘埃、刺激性气体、致敏花粉、强光、寒冷刺激及月经期、妊娠期、

情绪激动时,都可能会打喷嚏。跑步后一直流鼻涕、打喷嚏,一般是以下3个原因所致。

吸入冷空气和异物。冷空气和异物长时间刺激鼻黏膜,会导致鼻黏膜充血,鼻腔分泌物增加,从而出现流鼻涕、打喷嚏和打喷嚏的症状。这种情况大多会自行缓解,若持续时间较长,影响生活和工作,可用药物干预。鼻喷抗组胺药物能够抑制鼻黏膜充血和鼻腔分泌物增加,一般持续用药2~3天,即可缓解持续流鼻涕、打喷嚏的情况。

跑步后不注意保暖。官兵运动过后会出汗,同时体温上升,身体与外界形成较大温差。被汗浸透的衣物贴在皮肤上会使人感到又冷又湿,造成体温过低。若跑步出汗后不注意保暖,可能会引发风寒感冒,出现流鼻涕、打喷嚏、咳嗽的症状,甚至伴有头痛、发热、咽喉痛等。此时应多休息,还可喝些姜汤,或用葱白、红糖煮水喝,有助于祛除风寒。如果症状较重,可服用感冒清热颗粒、通宣理肺丸等药物。一般用药2~3天后,症状可缓解。建议大家冬季跑步时,里层穿透气、易干

健康漫谈

针灸几次,肌肉劳损缓解很多;拔个火罐,身上湿气明显减少;中药调理,慢性胃病逐渐好转……近年来,某部卫生连积极推广中医疗法,取得不错的疗效,充分发挥了中医药治疗疾病、健身强体的重要作用,赢得不少战友称赞。

作为中华民族原创的医学科学,中医药蕴含着中华民族几千年来的健康理念和实践经验,是中华文明的瑰宝,凝聚着中华民族的博大智慧。毛泽东同志曾说,“中国对世界有大贡献的,我看中医是一项”。在革命战争年代,我军的许多疾病就是靠“一根针一把草”治好的。现在,随着健康意识越来越强,更多官兵开始关注中医药、认可中医健康理念。但是,中医疗法在基层部队尚未广泛应用。究其原因,一是有人对西医药效快,遇到急症更倾向于通过西医药解决;二是有的单位缺乏中医人才,难以开展中医疗法,导致中医在守护官兵健康方面没能发挥应有的作用。

不可否认的是,西医在运动医学领域有一定的长处,但中医也凭借着其特色诊疗优势发挥着重要作用。中医学认为,人体本身是一个有机的整体;其思维方式不是简单的非此即彼,而是注重整体关联。中医的主导思想是平衡调节与扶正祛邪,通过调节人体自身的免疫力,使体内失衡的状态恢复平衡。按摩、针灸、正骨、正脊等中医疗法,不仅对官兵常见的运动损伤疗效独特,而且还不依赖大型设备,具有简便易学、疗效确切、安全可靠、绿色环保等特点。国外很多运动员都对中医情有独钟。从2016年里约奥运会上多名外国运动员秀出身上的火罐印,到2022年北京冬奥会外国运动员在中国医药体验馆学习五禽戏……在人类文明交流互鉴的舞台上,频繁出现中医药的“身影”。

“上医治未病。”除运动损伤外,治未病也是中医药优势和特色的重要体现。中医药提倡“预防为主”,融预防保健、疾病治疗和康复为一体。利用

食疗、膏方、针灸、推拿、拔罐、穴位敷贴等手段,可以促进疾病的早发现、早报告、早诊断、早治疗,从而有效应对健康危险因素。航天英雄杨利伟曾说:“在当代航天医学领域中,从神舟五号飞行到神舟七号航天员太空行走,中医药有效地保证了航天员在特

善用中医护健康

■逢博

殊环境下的正常工作,为航天员的身心健康发挥了重要作用。”据了解,我国航天员在起航前,都要服用中药来调理气血,同时配合推拿、针灸等疗法增强体质。特别是由十几味中药组成的“太空养心丸”,在飞行中服用,可以有效预防疾病发生,让失衡的气循环和血循环回归正常。

新时代,我们肩负着建设世界一流军队的使命重任。保健健康就是保战斗力。善用中医护官兵健康,建立健全中医药服务体系,注重普及中医药知识,充分发挥中医药的健康服务作用,既能使传统中医药发扬光大,又可以为广大官兵撑起健康的“保护伞”,保障官兵以健康体魄投身强军事业。

健康讲座

秋冬季节空气寒冷干燥,是肺炎等呼吸道疾病的高发时期。今年11月12日是第16个“世界肺炎日”。本期,我们邀请陆军军医大学第一附属医院呼吸与危重症医学科专家,为大家介绍肺炎的相关知识。

——编者

了解肺炎 科学预防

■罗虎陶毅

肺炎是一种由感染性因素(如细菌、病毒、真菌)或非感染性因素(如过敏、误吸)等引发的肺组织和肺泡的炎症反应,主要表现为发热、咳嗽、胸痛、呼吸困难等,严重时可能危及生命。

感染性因素引发的肺炎较为常见。根据病原体的不同,我们通常将肺炎分为以下4类:细菌性肺炎,在各个年龄段均可发病,免疫力低下者更容易发展为重症;真菌性肺炎,常见于免疫力低下的人群,如癌症患者、长期接受激素治疗的患者;病毒性肺炎,通常具有较强的传染性,一般会出现高热、咳嗽、肌肉疼痛、头痛、乏力等全身症状;支原体或衣原体引起的非典型肺炎,多见于青少年,咳嗽、疲乏的症状较为明显,发热症状较轻。老年人、免疫力低下的人群、合并糖尿病等基础疾病的患者,常会出现混合感染的情况。

一些人由于身体状态或外界环境的影响,感染肺炎的风险较高,需要特别关注预防和早期干预。婴幼儿和老年人。这类人群的免疫系统相对薄弱,肺部功能尚未发育完全或已逐渐减退,更容易受到病原体的攻击。慢性疾病患者。糖尿病、慢性阻塞性肺疾病、恶性肿瘤等慢性疾病患者,长期处于身体功能较差的状态,抵抗病原体的能力较低。免疫抑制剂。接受化疗、免疫抑制剂治疗(如肝肾移植、骨髓移植后使用免疫抑制剂减少排斥反应、自身免疫性疾病使用激素治疗)的患者,免疫防御能力削弱,易感染肺炎。吸烟者和空气污染暴露者。长期吸烟或接触粉尘,会损害肺泡及气道纤毛的防御功能,使

病原体更易侵入。如果大家受凉、感冒后出现咳嗽、咳痰、发热等症状,且持续时间超过1周,药物治疗后效果不佳,或者出现胸痛、呼吸困难、痰中带血等症状时,要高度怀疑是否继发了肺炎,并及时寻求医生的帮助。

肺炎的发生主要取决于病原体的致病能力和个体的免疫状态。避免接触病原体和提高免疫力,是预防肺炎的关键。建议大家在日常生活中做好以下防护措施,可以有效预防肺炎发生。

接种疫苗。接种肺炎疫苗、流感疫苗及新冠疫苗,是预防肺炎的有效手段之一。建议老年人和慢性病患者及时接种上述疫苗,以减少肺炎感染风险。

养成良好的卫生习惯。勤洗手,尤其是外出或接触公共用品后要用肥皂和流动水洗手;咳嗽或打喷嚏时用纸巾、肘部遮挡口鼻,避免病原菌扩散;肺炎流行期间要戴好口罩,避免人群聚集,以减少感染风险。

戒烟限酒。吸烟和酗酒会损害呼吸道防御功能,使细菌和病毒更容易侵入肺部。建议尽量戒烟限酒,保护肺部健康。

增强免疫力。保持健康的生活方式,包括均衡饮食、充足睡眠、适量运动等,均有助于增强机体免疫力,降低肺炎的感染风险。癌症、慢性阻塞性肺疾病患者,可在医生指导下注射免疫增强剂。

控制基础疾病。慢性病患者要积极控制病情,如糖尿病、慢性阻塞性肺疾病患者应定期随访,避免因基础疾病控制不佳而增加肺炎的感染风险。



袁凯振

近日,新疆军区某团组织卫勤分队开展战场救护训练,提升卫勤人员的战伤救治能力。图为救护人员对“伤员”伤情进行快速处置。

为兵服务资讯

二尖瓣钳夹术为患者解除病痛

■田洋

近日,解放军总医院第一医学中心心血管内科第二监护室田峰副主任团队,在ECMO循环支持下应用微创二尖瓣钳夹术,成功救治了1名急性心肌梗死并发二尖瓣大量反流的患者。

急性二尖瓣大量反流是急性心肌梗死的严重并发症之一,院内急性期死亡率高达70%~80%。作为常见的心脏瓣膜疾病,二尖瓣反流病史长,一旦病情进展到无法代偿时,患者会出现上肢气喘、下肢浮肿、半夜憋醒、不能平卧等不适表

现,甚至会在短时间内发展到重度心衰。如果是心脏疾病并发重度急性二尖瓣反流,会出现呼吸困难、咳粉红色泡沫痰、心源性休克、低氧血症等急性左心衰表现,需要紧急进行医疗干预。

目前,中、重度二尖瓣反流的治疗

主要以外科手术为主。但是传统的外科手术对高龄、有开胸病史、心肺功能差等复杂危重症患者来说,风险较大,还可能感染、出血、血栓形成等并发症。而二尖瓣钳夹术是一种微创手术技术,是在超声引导下,使用

一个特制的夹子,通过人体血管到达心脏,进入左心房,准确找到二尖瓣病变的位置,把关闭不全的瓣膜夹住,从而达到减少二尖瓣反流的目的。

解放军总医院心血管病医学部主任陈韵岱介绍,与传统的开胸手术相比,二尖瓣钳夹术无需开胸,创伤小、安全性高、手术时间短、术后恢复快,不仅减少了患者的痛苦和恢复时间,而且可以显著改善患者的生活质量。

目前,解放军总医院第一医学中心心血管内科重症团队已经利用二尖瓣钳夹术治疗了多位患者。这一技术的应用,为心脏重症患者带来新的治疗策略,提供了更多的治疗机会。