

呵护鼻腔,享受健康呼吸

鼻腔疾病患者四年翻一番

本报记者 任小杰

过敏性鼻炎严重可致哮喘

李建东介绍说,过敏性鼻炎和哮喘是同一个气道的两个疾病。这主要由于鼻黏膜和气道黏膜相连。如果鼻黏膜的炎症得不到及时有效控制,很可能会发展到气道,使得气道黏膜受损害,造成气道炎症,从而引起咳嗽、气喘等哮喘症状。一旦过敏性鼻炎控制好了,过敏性鼻炎的发作和症状就会减轻很多。

近期正是乍暖还寒时节,这些天的气温如同“过山车”,一些市民纷纷“中招”,不停地流鼻涕、流眼泪、打喷嚏,让人苦不堪言,多数人还以为是“感冒”了,孰不知,春季正是过敏性鼻炎的高发季。医生提醒大家,一旦鼻炎久拖不治,容易引发多种疾病,如鼻窦炎、鼻息肉、中耳炎、咽喉炎、扁桃体炎等十几种疾病,所以千万别掉以轻心。

打喷嚏、流清水鼻涕,而且鼻痒、鼻塞,很多人会以为感冒了,自行买药治疗。一般的“感冒”是鼻病毒的感染,七天左右可自愈。如果说“感冒”症状十天还不见好转,而且仅限于鼻子的局部症状,没有发烧、全身乏力等症状,在某段时节反复发作,多数是过敏性鼻炎,李建东告诉记者。

四年门诊患者翻一番

四年前,东营市人民医院耳鼻喉科的鼻腔疾病患者每天有20多例,现在每天的鼻腔疾病患者都在50例以上。李建东说:“门诊量增加的原因主要有两种,一是空气污染加重,另一个原因是人们的健康意识有所增强。”

诱发过敏性鼻炎的原因有多种,过敏性体质、感冒、食物、化妆品、花粉、毛绒玩具等等。诱发过敏性鼻炎的过敏原主要有三类:一、吸入性过敏原:如室内、外尘埃、尘螨、真菌、动物皮毛、羽毛、棉花絮等,多引起常年性发作;植物花粉引起者多为季节性发作。二、食物性过敏原:如鱼虾、鸡蛋、牛奶、面粉、花生、大豆等。特别是某些药品,如磺胺类药物、奎宁、抗生素等均可致病。三、接触物,如化妆品、汽油、油漆、酒精等。

春季避免接触过敏原在过敏性鼻炎预防中尤为重要,应该贯穿所有鼻炎发展和治疗的阶段。在过敏性鼻炎的高发季节,过敏体质的人应尽量减少外出,或使用有效隔离过敏原的防护用具,最好戴上口罩和眼镜;对于过敏性鼻炎患者,还需要使用药物喷剂预防,预防过敏性鼻炎。

增强体质远离过敏原

春季是过敏性鼻炎的高发期,预防过敏性鼻炎,不仅要远离过敏原,更要养成良好的生活习惯,增强体质,提高免疫力。而且,过敏性鼻炎的患者找准病因也很关键。

李建东说,现在天气变幻无常,忽冷忽热,鼻炎患者在出门时最好戴一个N95型口罩。还有很多人喜欢养宠物,其实应该改变室内环境,不留动物毛屑,清洗家具,不铺地毯,也不要买有毛绒的玩具,以减少致病的变应原和刺激物。

天气逐渐暖和,人们纷纷走上街头,添置喜欢的衣物、化妆品、首饰等,很多老年人也会染染发。而这些都可能会导致接触性皮炎。因此,选购衣物时,应注意衣物的质量,不要选购那些颜色过于鲜艳的衣服,尤其是内衣,应选择浅淡纯棉的,这一点对于小孩更重要,因为颜色鲜艳的衣服中含有的甲醛也多。贴身衣物在穿着前尽量把无用的标签装饰物去掉并清洗一遍后再穿。化妆品尽量购买自己常用的品牌,过敏体质的人也尽量不要染发。

另外,除了要避免与过敏原接触外,预防过敏性鼻炎还一定要养成良好的生活习惯,比如保持室内空气的新鲜、流通。同时,还要多运动、锻炼,运动不仅可使鼻气道阻力减少,还可使体质增强,增强免疫力。而且,鼻炎患者一定要到专业正规的医院检查治疗,才能保证真正的对症下药。

东营市第二人民医院被评为“2014年度全国医院感染横断面调查先进单位”

本报记者 任小杰 通讯员 于霞

近日,山东省医院感染管理质控中心网站发布的通知公告中,东营市第二人民医院被评为“2014年度全国医院感染横断面调查先进单位”。山东省共有28家医院入选,第二人民医院名列其中。

为贯彻落实国家卫计委《医院感染管理办法》、《医院感染监测规范》,根据2014年山东省医院感染管理质量控制中心工作计划安排,市第二人民医院进行了医院感染横断面的调查工作。为确保此次调查能顺利进行并保证调查质量,根据2014年“全国医院感染横断面调查计划书”的要求,该院于2014年10月20日开展了医院感染现患率调查。召开全院调委会,各临床科室积极参与院感管理,成立了以各临床科室院感质控医师为主的调查小组,对全院开展医院感染现患率调查,初步调查数据完成后,由护理部及时向卫生计生委和全国医院感染管理培训基地上报数据,为全国医院感染监测分析、评估工作提供了真实、可靠的数据资料。

通过医院感染横断面调查,可及时了解医院感染发生的实际情况,为医院感染监测提供有力依据。同时,可进一步增强医务人员医院感染控制意识,充分利用医院感染控制评价标准,抓环节、抓细节,从而规范各项操作,有效控制医院感染发生率,保障医疗安全。此次荣誉的获得,必将推进医院感染管理工作向精细化、标准化迈进。

东营市人民医院生殖医学科首例双胞胎顺利出生

本报记者 任小杰 通讯员 康秀芹

东营市人民医院生殖医学科成立2年来,在科主任王秀芹的带领下,全科人员共同努力,为东营周边的不孕不育患者带来了福音,带来了幸福,首例双胞胎顺利出生。

张峰是市人民医院生殖医学科一名普普通通的主治医师,从事生殖工作以来,耐心对待每一对来诊的不孕不育患者夫妇,在她的精心治疗下,有多名患者喜得贵子。“李某是生殖医学科的一名老病人了,1年多来她在我们的鼓励下,在张峰医生的耐心诊治下,坚持治疗,我们都在

为一个共同的目标,希望她早日得子而努力着。日久天长,她和我们成了无话不说的朋友,心情开朗了许多,能积极配合治疗,”生殖医学科护士长徐秀华向我们介绍时说道。功夫不负有心人,终于接到了她怀孕的好消息,她哭了,医生和患者也情不自禁的相互拥抱着……

张峰医生耐心的告诉她一些怀孕后的注意事项。就这样,在10月怀胎这条幸福的道路上,我们精心护理着这个小生命,希望她健康成长。只要不放弃,幸福会随

时降临。“一天,张峰医生喜悦的跑到我的身边,兴奋的告诉我们李某生了两个儿子,我兴奋地抱着张医生,内心的喜悦无以言表,这件事成了我们全科人员今天最兴奋的事。”生殖医学科护士长激动的向我们说着。

幸福的路上,她付出了太多,大家都为她高兴,为她祝福!处于感激,之后她带着宝宝给东营市人民医院生殖医学科送来了锦旗,看着襁褓中两个可爱的儿子,喜悦浮现在这位幸福的妈妈脸上。

在采访时,科主任王秀芹告诉我们:“有患者说我们是‘送子观音’,我们喜欢这个称呼,但我们并没有如此伟大。她承载了太多的希望,激励我们在患者求子的道路上相互支持,为同一个梦想不断前行。面对不孕不育这个特殊的群体,我们深深感受到‘有时是治疗,时常是帮助,永远是关怀’的真正涵义。希望在求子之路上,用我们真诚的关怀,精心的治疗,圆您求子之梦。你是幸福的,我们就是快乐的……”

指甲往肉里长咋回事?

本报记者 任小杰 通讯员 孙海军

提及嵌甲性甲沟炎,对于有的人来说或许会比较的陌生,但是在平时的生活中,有很多人患上了这种病,这严重的影响了患者正常的工作和生活,并且给患者带来了很大的病痛折磨,对于有的人来说,虽然患上了这种病,但是却不知道嵌甲性甲沟炎的病因,因而也就不能得到更好的治疗。

生活中,嵌甲是趾甲甲片两边出现卷曲症状,时间久了往肉里面生长,走路运动时会切割趾甲边缘的软组织,形成“嵌甲”,最后引发甲沟炎。起症状多发于足部,尤其以足脚趾的外侧多见。

甲沟炎在生活中是非常常见的疾病,因为它主要是由于我们的不良的生活习惯导致的。所以我们要积极做好相关的预防和治疗的工作,才是我们的第一原则,才是我们的健康的保障。才是我们的美好生活前提。

一、禁止指甲长时间浸水。指甲非常容易透水。水通过指甲的速度比其贯穿皮肤外层的速度要快百倍。指甲浸水时间过长会因其受潮湿而膨胀,进而皱缩,破坏指甲结构,甚至造成脊状甲劈裂或折断。

二、注意补充指甲。指甲脆裂因与水接触时间过长外,饮食中无胶原蛋白、铁质、钙、硫、锌的缺乏或维生素A、B、C不足有关。另外,慢性疾病、口服避孕药、指甲被打磨等做法,皆可能对指甲造成种种不良后果。

三、改掉挖指甲,咬指甲的癖好。有些人平素有挖指甲、咬指甲的癖好,这影响了指甲的正常发育,甚至会使指甲板向两侧生长,嵌入软组织刺激甲沟而发生甲沟炎或化脓性肉芽肿,形成“嵌甲”影响美观。配戴人造指甲往往会因指甲透气差而使指甲软化,容易剥落成潮润,细菌和霉菌得以滋生繁殖,最常见的是腐败性恶臭。

四、不要把指甲作为工具。有些人喜欢使用指甲来做一些小事,就是把指甲当成工具使用,这种习惯很容易损伤指甲和指甲周围的皮肤,很有可能造成诸如甲沟炎等疾病。

除此之外,长期穿不合脚的鞋子、长期穿高跟鞋尤其是前部比较尖的鞋,再加上走路走的多了,脚趾会被挤在鞋子前前方一个很小的三角区里,久而久之,趾甲嵌到肉里。

我们在平时日常生活中要不断改善自己的生活习惯,不要长期吃一些刺激性比较强烈的食物,对于自己的健康要引起重视,不要马虎对待,要积极做好工作,给自己的健康多一份安全和保障。

老年人的家庭药品保存注意事项

本报记者 吕增霞 通讯员 贺德勇

老年患者家庭通常存放药品较多,如果储存不当,药品放久了会过期、变质、吸潮溶化、发霉、虫蛀,导致药效降低甚至产生毒性,因此老年人家庭药物不要多备,以免浪费和危害健康。

老年患者家庭储备药品应按照针对性、实用性、急救性的原则备药,在保存过程中应注意以下事项:

- ①家庭药品宜保存在干燥、通风、密闭、避光、阴凉的地方。
- ②把常用的药品整理好,纸袋包装的药品要装入瓶中,瓶上应标明药名及剂量与用法。同时格外注意口服和外用药分开,液体与固体制剂分开,易串味的中药分开放置。
- ③瓶中药品要尽量密封,以减少空气和潮湿的影响。如阿司匹林吸潮后水解为水杨酸和醋酸,刺激性增加;维生素C、氨茶碱等药品易被氧化而变黄失效;眼药水拆开包装后通常一个月之内用完,用不完的药品及时处理,不能长期放置。
- ④大部分药品需要避光保存,放在阴凉地方,因为太阳光中的紫外线能起到催化作用,加速药品的氧化、分解等化学反应。
- ⑤药品放置过久或保存不好会过期失效,不应继续使用,否则会危害健康。如药品标签上写明的有效期已超过,或药品颜色、性状、气味发生变化时,不要再用。
- ⑥老年人的常用药品应保存在儿童不易接触的地方,以免小儿误服发生危险。
- ⑦家庭药物不要无限期使用,需要不断淘汰更新,确保用药的安全、有效、经济、合理。