

全国爱鼻日： 别把鼻炎当感冒 及时治疗最重要

本报记者 吕增霞

爱鼻子，及时治疗

鼻子是人体呼吸道的一个重要门户和起始端，每年4月的第二个星期六，被设定为“全国爱鼻日”。今专家提醒，当下正是过敏性鼻炎的高发季节，市民应当注意个人防护，一旦不适，要及时就医。

鼻子是人体一个24小时永不闭合的器官，最容易受到细菌的感染。春季更是过敏性鼻炎的发病高峰期，一般人不注意，总以为是感冒，而忽略了患有鼻炎的可能性。这不，市民薛女士的外孙女一个月前出现了类似感冒的症状，而且愈来愈严重。

“感冒没好的，没在意，鼻塞，打呼噜，有时候还透不过气来，感觉她非常非常累，就来医院看看。”市民薛女士说。

经过诊断，薛女士的外孙女为轻度鼻窦炎。据医生介绍，鼻子不透气、打喷嚏、眼睛干痒这些症状常常容易被患者忽视或误认为感冒，其实出现这些症状的患者有不少是急性鼻炎、慢性鼻炎或过敏性鼻炎。眼下正值春季，昼夜温差大，飞絮、花粉、细菌、尘螨等过敏原加剧增多，极易导致过敏性鼻炎频发。

“鼻腔冲洗可以让一些鼻腔里的过敏性物质给冲洗掉，也可以做游泳运动，这个也是起到清理鼻腔作用，在平时粉尘特别多的时候，比如说花粉、雾霾，可以戴口罩，减轻过敏源导致鼻腔的一些过敏反应。”医生说。

据了解，目前我国鼻炎患者有3亿人左右，且以每年3%的速度递增。鼻炎患者除了造成呼吸障碍外，还会出现头痛、头晕、记忆力下降的情况，严重者还会引发肺心病、哮喘等严重并发症，增加鼻咽癌、鼻窦癌变的可能性。专家提醒，一旦患上鼻科疾病，应及时检查治疗，以免引发耳鼻喉间的交叉感染及一系列并发症。

关注小鼻子的“大问题”

每年的4~6月是空气中花粉浓度较高的时节，也是过敏性鼻炎的高发期，在西方国家，成人过敏性鼻炎的发病率一般为10%~20%，部分发达国家甚至高达30%。我国缺乏全国性流行病学观察数据，部分中心城市初步观察数据8%~20%，估计全国患病人数在1亿以上。在4月11日“全国爱鼻日”来临之际，专家提醒您注意关注鼻子小毛病隐藏的大危害。

过敏性鼻炎是发生在鼻腔黏膜的变态反应性疾病，如果延误治疗或治疗不当，还可能诱发多种并发症，最常见的是支气管哮喘，有的还并发鼻窦炎、中耳炎、过敏性咽喉炎等，所以，对过敏性鼻炎不可忽视，一定要早防早治。

◆别让鼻炎拖成哮喘

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。专家强调，一旦过敏性鼻炎控制好了，过敏性哮喘的发作和症状就会减轻很多。

◆别把过敏当感冒

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。

◆当心鼻炎变中耳炎

由于人的五官是相通的，耳鼻之间有一个相通的管道叫做咽鼓管，孩子的咽鼓管位置较成人低，基本与鼻腔持平，病菌很容易就从鼻腔经由咽鼓管到达耳部，引起耳鸣、耳痛等耳疾的症状。特别是有过敏性鼻炎的孩子，由于咽鼓管位置低，鼻涕很可能会直接吞咽下去，不易被家长察觉。专家提示，如果孩子经常打喷嚏、流鼻涕，还常常跟你抢电视遥控器，调大声音的话，很可能是分泌性中耳炎。

◆药物治疗避免过量

目前过敏性鼻炎治疗方法主要分为三部份：药物治疗、免疫治疗法、手术治疗和它的辅助治疗。药物治疗可减轻对过敏原的反应并抑制炎症反应，但药物治疗一般不要超过7天，患者在使用喷剂缓解鼻炎症状时，切忌私自加大药量及次数，长期使用会引起药物依赖性鼻炎。

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，还需要提前一周开始使用药物喷剂预防，预防过敏性鼻炎。

孕前健康查体 提高出生人口素质



免费孕前优生健康检查是一项惠民工程，东城街道卫生计生服务中心对育龄群众的婚育情况进行跟踪，及时掌握信息，为符合条件的待孕人员发放《免费孕前检查服务卡》，告知育龄群众相关检查流程及注意事项，真正的为参加国家免费孕前优生健康检查的对象提供优生优育指导，引导育龄群众自觉自愿接受检查，把计生惠民政策落到实处。

本报记者 吕增霞 通讯员 李兵兵 摄影报道

初春，警惕肛肠疾病高发

通讯员 钟俊华

春天虽好，但对于肛肠疾病的患者来说，却也是个“多事之春”。经过之前冬季的潜伏和积累，人体内积存下来的废物开始蠢蠢欲动，冬天进补，频繁食用油腻辛辣食物，让肠胃内热蓄积，蓄势待发。春季阳气外发，积热涌动，引发便秘，痔疮便会乘暖“发飙”。

那么，对于潜在的肛肠疾病患者，如何预防呢？首先，要养成每天排便1次，每次排便不超过3分钟，晨起喝一杯凉开水，保持大便通畅；不要久忍大便，蹲厕时间过长或过用力，读书看报等。

第二，要保持肛门清洁，每次大便后清洗肛门，尤其是腹泻时，一般用温水坐浴就行，勤换内裤；不要用不清洁或过于粗糙的手纸或废纸等揩拭肛门，以免擦伤引起感染。

第三，要加强全身和肛门局部锻炼，增强体质，保持乐观的情绪，心态平和；纠正不良姿势，通过适当的运动可以预防肛肠疾病的发生。

第四，要注意饮食调节，消除便秘，可多易于消化的可溶性纤维的食物，如燕麦、全谷食物蔬菜及水果；不要过多地吃刺激食物。

第五，对于久坐办公室的人们，就会引发痔疮和肛周脓肿。因此，可以在座位上，加强局部功能锻炼，如做“提肛运动”，即尽力收缩上提肛门(如忍便状)，并保持2至3秒后充分放松，2至3秒后再第二次收缩，方法同前，连续5至10分钟，早晚各一次。

此外，要提高对痔疮等肛肠疾病的认识，痔疮、便秘也是病，我们应该应及时就医，以免忽视痔疮的科学治疗。

市民又多了一个做肌电图的地方 胜利医院神经内科引进肌电图设备



医生正在为前来接受肌电图检测的市民进行检测 本报记者 解岩 摄

本报4月10日讯(记者 解岩) 近日，胜利油田胜利医院神经内科(八病区)引进的丹麦丹迪肌电图-诱发电位仪经过调试正式投入临床使用，市民又多了一个做肌电图的地方。

胜利医院神经内科(八病区)主任赵振华表示，肌电图检查的范围主要是下运动神经元系统，包括脊髓前角细胞、神经根、神经丛、周围神经、神经肌肉接头和肌肉。“肌电图检查能够确定神经和肌肉损害的部位、性质和范围，为神经和肌肉病变提供更多的有关损害的生理类型、程度、病程和预后等方面的信息，从而使临床医生对疾病的诊断和治疗更有目的性。”

“研究显示糖尿病周围神经损害高达60%左右，随着病程发展，加上中枢神经损害和自主神经损害，甚至高达90%，所以早期评估，早期干预其实很重要，尤其是临床上损害可以早发现。”赵

主任介绍说，肌电图的利用对于检测糖尿病周围神经病变来说非常重要，“在糖尿病周围神经病变的初期，临床病症没有出现，患者本身不易察觉，等到察觉了，往往病变已比较严重，如果不能早起发现早期干预，会对患者的生活造成极大的影响。”

神经内科(八病区)主治医师李剑表示，“目前为止接受肌电图检测的糖尿病患者占到很大一部分，而其中很多病人都属于自己没有明显症状，但四肢的周围神经已经明显受损，有的运动波幅已经降低，有很高的肌肉萎缩的风险。”

赵主任提醒，如果在日常生活中经常出现手足无力、麻木、疼痛及其它感觉异常时，应尽快到院接受肌电图检测，“不仅仅是糖尿病患者，对于大部分疾病来说早发现早干预早治疗都非常重要。”