



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
头颈疾病康复中心
耳鼻咽喉科主治医师 张蔷

如何区分什么是过敏性鼻炎?

耳鼻痒痒 当接触到花粉、粉尘时,除了咽喉外,耳鼻也是最为敏感的部位,会产生痒痒不适。

莫名疲劳 过敏会让人体感到疲劳乏力,整日睡不醒,疲累不堪。

流鼻血 过敏会连带导致鼻腔出现炎症,此时的鼻粘膜十分脆弱,连打喷嚏也容易引起流鼻血。

听力下降 人体的五官是相通相连的,过敏性鼻炎会给中耳带来压力,引起听力下降。

损害心肺功能 由于咽部粘膜反复受到刺激,患者多数可查出溶血性链球菌感染,心肺功能均受不同程度损害。

哮喘 咽喉过敏反应导致哮喘发作的危险性增加了3倍,80%哮喘患者伴有过敏性鼻炎。

牙龈出血 当过敏反应波及牙龈时,会导致牙龈红肿出血。在刷牙、咀嚼食物时唾液中带有血丝。

过敏性鼻炎的临床表现

刺激性干咳、咽喉痒痛、有异物感……过敏性鼻炎很少有痰,咳嗽严重时可有少量白痰,也没有上下呼吸道感染的诱因,但多伴有过敏疾病史。因咳嗽引起粘膜受损,咽炎更严重,

大家都会认为,鼻子或皮肤是过敏的重灾区,其实咽喉也会因过敏而出现炎性病变。如果咳嗽持续两周以上,甚至快一个月,那么患上过敏性鼻炎的概率很大。首都医科大学附属北京康复医院头颈疾病康复中心耳鼻咽喉科主治医师张蔷提醒,不同的咽炎诱因不同,治疗方案也就不一样,有针对性的治疗,效果才会立竿见影。

一直咳嗽不停 警惕过敏性鼻炎

□本报记者 陈曦

咳嗽更加厉害,由此恶性循环,严重者甚至会发展成咳嗽变异性哮喘,甚至慢阻肺等严重呼吸道疾病。

过敏性鼻炎是发生在鼻粘膜的变态反应性疾病,在普通人群的发病率很高,以鼻痒、喷嚏、鼻分泌亢进、鼻粘膜肿胀为其主要特点。在临床中,我们常会发现过敏性鼻炎患者可能不仅仅表现为鼻部不适,也很可能伴有咽喉不适,咽痒易咳。此时也要注意过敏性鼻炎及过敏性哮喘的伴随可能。

如果您有以上几种情况,请您及时到耳鼻喉专科进行询问、检查及治疗。在此提醒各位,过敏

季,不仅仅是打喷嚏、流鼻涕、咽痒,刺激性咳嗽可能也需要引起我们的注意,很可能是过敏性鼻炎在作祟。

有针对性的治疗很重要

对因治疗 回避过敏原,对部分患者采用特异性免疫疗法。

药物治疗 抗组胺药、白三烯受体拮抗剂、糖皮质激素雾化治疗等,长期存在反酸、反流、胃动力差以及贲门口松弛患者刺激性咳嗽期间可能会加重,必要时需加用抑酸药。

其他治疗 用声用嗓的指导及康复,恐癌患者的检查性治疗及心理疏导治疗。



咽喉疾病,无论是过敏性鼻炎,反流性咽喉炎,还是慢性咽喉炎,若长期得不到及时有效的治疗,均会伴有一定程度的声音嘶哑或是声音音调的改变,所以有针对性治疗很重要,治疗后的嗓音康复也不容忽视。

如何预防过敏性鼻炎?

过敏性鼻炎的治疗是一方面,预防也是十分重要的,没有好好保养咽喉,再好的治疗也不起效果。咽喉不好的人日常生活中可以这样做。

经常开窗通风,保持室内合适的温度和湿度。如果没有开窗的条件,趁中午休息时间要到户外走一走,呼吸新鲜空气;多多参加体育锻炼,提升自身抵抗力,避免呼吸道感染。

千万不要自己乱吃抗生素。因为慢性咽炎并非细菌感染,滥用抗生素可能导致咽喉部正常菌群失调,引起二重感染。

饮食上要注意清淡,避免辛辣刺激。

日常饮茶,保健养生。日常生活中以茶为饮品除可以预防和改善治疗炎症外,还能调节人体机理平衡,清热解毒,消炎抗菌。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

闭目休息最养眼



研究发现,时常闭上眼睛休息,可以很好地保护眼睛的泪液膜,使之更少蒸发水分,帮助眼睛更加敏锐、更加清晰。在工作、生活中可以见缝插针闭眼休息,如闭眼打电话,闭眼思考、构思等。每小时要放下手头工作,闭眼休息3-5分钟。或眺望远处绿植,再俯视地面或观看近物,如此反复3-5次,能快速帮助眼肌放松、缓解眼部疲劳。

睡觉落枕3个动作给脖子“解锁”



大部分落枕都是因为腋下压力神经被压迫导致的,腋下神经与脖子神经相连,如果睡觉时没有顺利翻身,持续压迫腋下,就会造成落枕。有效缓解落枕不适,可以试试这三个动作:①用手指按揉腋下部分;②抬起落枕侧手臂,向后提拉并保持20秒;③将落枕侧手臂向上抬起。

红灯

打喷嚏不要猛扭头



打喷嚏时,有些人为了避免飞沫四溅的尴尬,出于礼貌会习惯性猛地扭过头去。但如果扭头太过突然,转头和打喷嚏外力相加,椎动脉会受到明显牵拉。如果动脉本身恰好存在一定的缺陷,就可能导致动脉夹层分离,诱发脑梗。

吃得晚更易饿



进食后血糖会升高,身体会分泌胰岛素来控制血糖,把多余的血糖带到肝脏合成糖原或脂肪。若前一天临睡前吃得太多,又是高糖高脂食物,第二天的饥饿感可能就越明显。因为,这类食物会引起胰岛素长时间过量分泌,带走身体里更多的血糖,甚至可能导致晨起低血糖。建议晚餐不要吃得过晚,晚上6点半左右吃,最好别超过8点。

夏季户外活动多 应谨防儿童溺水

夏季天气炎热,户外活动多,是儿童溺水的高发季节,孩子溺水时,5分钟内就可能失去意识,最多10分钟就可能溺亡。家长千万不要马虎大意,该如何避免溺水水发生?如何给溺水儿童施救?

孩子溺水征兆: 寂静溺水

孩子心智等各方面都不成熟,对于周边环境的危险性没有判断力。所以当孩子到河边、池塘玩耍时,家长一定要放下手机,盯紧孩子,最好让孩子远离这些区域。

大多数儿童溺水时都是无声无息的,并不是所有孩子溺水都会有呼救、挣扎。当孩子身体半直立、头顶露出水面、脸在水下时,要小心他有可能处于“寂静溺水”的状态,爸爸妈妈一定要时刻观察孩子状况,进行救助。

发现孩子溺水,建议用以下方法救助溺水孩子:要大声呼救,求助周边群众;拨打120、110;寻找周边较长物品比如绳子、树枝之类的,让孩子抓住,把他拖上岸;寻找身边有浮力的

物品,比如救生圈、泡沫之类,扔到孩子身边让他浮在水面。

儿童溺水正确的急救姿势

时间就是生命,学会正确的急救方法就能挽救孩子的生命。

孩子救上岸时,如果有心跳要及时保暖,并让他保持侧卧姿势。如果呼吸心跳微弱,也不要慌,应按照以下步骤进行急救:首先把嘴巴鼻子里的杂物清理干净,保持呼吸道通畅,然后采用心肺复苏急救顺序,具体方法是:让孩子扬头并抬起下巴,从而打开气道,然后进行5次左右口对口人工呼吸,之后再胸外按压30次左右。如此进行循环。胸外按压的正确方式是:如果溺水者是婴儿,用两个手指按压;若是儿童,可以用双手掌或单手掌的掌根位置进行按压。

这里要特别提醒大家,千万不要采取“倒挂控水法”。采用这种方法容易让溺水孩子发生呛咳,导致胃里水倒流,让情况更加危急。

(刘畅)

丰台区市场监管局

·广告·

多举措开展夏季食品安全专项检查工作

随着近期气温逐渐升高,食品安全隐患进入多发期、高峰期。为有效防止食品安全事故发生,保障消费者“舌尖”上的安全,丰台区市场监管局丰台街道所多措并举开展夏季食品安全专项检查工作。

开展食品销售环节集中整治

加大对超市、市场及各类食品经营户的集中整治,加强对食品销售企业进货索证索票、各项自律制度执行情况的检查,加强对散装食品、畜禽肉品的监管,督促市场开办方严格落实市场准入、不合格食品退出等制度。

督促食品经营者树牢食品安全主体责任意识

强化对食品安全操作流

程、食品贮存、卫生管理的监督检查和指导规范,建立健全食品安全管理制度和追溯机制,严格落实各项食品安全管理制度。

强化宣传教育,提高群众食品安全意识

在日常检查的同时,加大对经营者的法律宣传力度,进一步增强食品经营者的主体责任意识和守法诚信意识,规范经营行为,营造人人关注、参与食品安全监管的良好氛围。同时提醒消费者在购买食品时,仔细查看生产日期、包装有无破损等,如发现食品经营者有违法行为或购买的食物有腐败变质等不合格现象,及时拨打电话举报投诉。

(杨小纳)