

季节交替 医生教您预防鼻炎

过敏性鼻炎又称为变应性鼻炎,主要表现为阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻塞和鼻痒;频繁喷嚏或用力擤鼻后还可能伴有鼻出血。一部分患者还会伴有眼部症状,包括眼痒、流泪、眼红和灼热感等。季节交替,鼻炎再度来袭,天津市儿童医院耳鼻喉科医生教您如何预防。

过敏性鼻炎患者多具有特异性体质,这种体质有一定的遗传性及家族性,也容易患变应性咳嗽、支气管哮喘、湿疹等过敏性疾病。鼻炎常见的接触型过敏原包括尘螨、霉菌、花粉、动物皮屑等。秋季常见的过敏原主要来自树木和草类的风媒花粉。

正确使用鼻用制剂事半功倍。鼻用减充血剂效果快,但不宜大量、长期、连续应用。鼻用糖皮质激素则正好相反,最佳疗效可能需要数天或数周时间,间断用药反而效果不佳,应连续用药。鼻喷剂是局部用药,全身生物利用度并不高,正确使用极少会引起肥胖、骨质疏松等副作用。

首次使用鼻喷剂前,应先按压几下保证喷出均匀药液。然后保持头部直立,左手喷右鼻,右手喷左鼻。喷头朝向该鼻孔同侧内眼角方向,避免损伤鼻中隔,造成鼻出血。喷药时用鼻吸气,同时用力将喷头按压到底,完成一次喷雾。

过敏性鼻炎的预防。首先,应保持室内清洁,空气流通,勤晒被褥,空调过滤网定期清洗,远离毛绒玩具,尽量不用地毯,季节交替时橱柜内的衣物应晾晒后再穿着等。其次,还可以通过使用除螨剂、调节温度和湿度,去除生活环境中的尘螨,减少吸入螨类过敏原的机会。

据《今晚报》

□节令之美

7日11时11分白露: 露从今夜白 月是故乡明

新华社天津9月5日电 (记者 周润健)“秋风何冽冽,白露为朝霜”,北京时间9月7日11时11分将迎来白露节气,标志着仲秋的开始,节气意义上的“秋高气爽”依序而至,但在大江南北,气象学意义上的“秋高气爽”却有些参差不齐。

白露是秋季的第三个节气,因秋气渐深,温差较大,接近地面的水蒸气夜间遇冷凝结成水珠而得名。此时节,已经随处可见晨光下散落在草叶上的晶莹露珠。

为什么形容露水是“白”的呢?民俗学者、天津社会科学院研究员王来华解释说,古人多以四时配五行,秋属金,金色白,故以白形容秋露,称之为“白露”。

白露来了,天气开始转凉。“在北方,阳光变得柔和,秋风带来阵阵舒爽的清凉;在南方,艳阳的热辣会逐渐减少,晨曦日暮中已能感受到丝丝惬意的凉爽。”王来华说。

白露,亦如它的名字,充满了无尽的浪漫与诗意,很容易勾起文人墨客们的浪漫情愫。如李白的“玉阶生白露,夜久侵罗袜”,秦观的“凭阑久,金波渐转,白露点苍苔”,仲殊的“白露收残月,清风散晓霞”……这些诗词婉丽清隽,耐人寻味。

白露,又是思乡情起的时刻。晨霜入目,雁鸣声声,引发了杜甫强烈的思乡之情,他怀揣着对故乡和家人的思念与牵挂,写下了《月夜忆舍弟》,其中,“露从今夜白,月是故乡明”更是成为传世名句。

王来华表示,白露、秋分前后,有一个非常重要的传统节日——中秋节。今年的中秋节恰在白露节气内。颗颗露珠,晶莹剔透,亦如那珠圆玉润的中秋明月。“但愿人长久,千里共婵娟”“海上生明月,天涯共此时”“今夜月明人尽望,不知秋思落谁家”……中国人把圆月视为团圆的象征,并赋予其无限的诗意与韵味。

白露增秋色,田野绣斑斓。此时节,累累硕果醉枝头,红色的枣子、紫色的葡萄、浅黄的梨子……摘一个放入嘴中,咬上一口,齿颊留香,这是秋天的味道,也是收获的滋味。

高尿酸血症等代谢疾病出现低龄化趋势

痛风为何找上年轻人?

一觉醒来,右脚大脚趾关节疼痛难忍,以为自己扭伤了——大学生小于,一直记得自己初次痛风发作的情形。到医院就诊后她才知道,自己患上了高尿酸血症,由此引发了关节痛。“痛风?我还不到20岁。”

有数据显示,近年来痛风患者低龄化趋势明显,很多大学生、中学生也遭遇痛风侵袭。内分泌专家介绍,遗传因素、不良生活方式等都是造成痛风的原因,而青少年及其家庭普遍对高尿酸血症不够重视。



【病从口入】

“我得痛风,跟吃有关系”

小于今年19岁,初次痛风发作时,正好是考试前夜。第二天中午,她在学校食堂吃了豆芽,右脚更痛了,去考场的路上已经无法直立行走。但在小于的心里还是考试更重要一些,拖了两天等到考试结束之后才去医院检查。

父亲也是痛风患者,在医院检查之前,他告诉了小于自己的经验:“依我看,你应该是痛风了。”化验结果显示,小于的尿酸比正常值高出200微摩尔/升。通常,非同日2次空腹血尿酸水平大于420微摩尔/升,即可诊断为高尿酸血症。

患上痛风之后,对小于的生活产生了影响,阴天下雨时,腰和膝盖都会不舒服。爱吃的豆腐、海鲜、肉类只能尝两块,实在是太馋了没忍住的话,第二天就会特别难

受,痛风发作后疼得不行,需要拄着拐杖走路。

“我得上痛风跟吃的有关系。”小于笃定,高中时期学习太忙了,中午没时间吃饭,3块钱一瓶的“小甜水”就成了“代餐”,一天喝一瓶。“我当时还觉得自己可厉害了,省了特别多钱!”她自嘲道。而且平时喜欢喝汤的小于,即便在患上痛风之后,也经常品尝老火靓汤。

首都医科大学附属北京世纪坛医院内分泌科主任医师程飞告诉记者,近年来在日常门诊中,看到越来越多的年轻人被痛风所困扰,这与遗传、不良生活方式等有关。此外,全社会健康意识提高,主动体检人群增多,也是就诊患者变多的原因。

具体到痛风的致病原因,“简单说,就是两个方面,先天因素和

后天因素”。

痛风是在高尿酸血症基础上发生的关节痛,血液里的尿酸,是人体嘌呤代谢的产物。正常情况下,尿酸的生成和排泄,在人体内保持着某种平衡。尿酸生成和排泄的平衡被打破了,就会出现高尿酸血症。长期高尿酸血症,在关节沉积引发炎症,就会出现关节痛。

先天因素,包括患者有高尿酸血症家族史,或者尿酸代谢酶缺乏等。

后天因素,最常见的就是饮食问题,摄入过多高嘌呤、高热量、高糖的食物和饮品。“现在物质生活很丰富,想吃多少就吃多少,就可能引发高尿酸血症。”此外,还有肾功能障碍等疾病导致的代谢能力下降,也会引发尿酸失衡。

【控制饮食】

“美食人人喜欢,也要细水长流”

22岁的小宗在某学校担任体育老师一职,去年8月,小宗感到自己左腿膝盖一阵剧痛,不过没太在意。练体育的人本来就容易受伤,他以为可能只是关节炎这种小事,治疗期间仅当作膝关节劳损做相关的康复训练。两三个月以后,左膝盖不疼,右膝盖开始疼了,小宗这才觉得事情不妙,赶紧做了全面检查,今年3月,他确诊患了痛风。

对已经脱离了专业运动员训练体系的小宗来说,痛风在生理上的影响并不大,能达到教学示

范的水平就行。带给他更多的是心理上的影响:“平时上课做示范的时候动作有一点卡顿,这让我的心里有点不舒服。”值得庆幸的是,经过小宗坚持不懈的恢复训练,他最在意的跑跳类动作也能正常完成了。

在采访中,小宗流露出对高嘌呤饮食的偏爱,他对此并不是很上心。程飞在门诊时也发现,很多年轻人,对自己患有高尿酸血症,没有足够的重视。“现在年轻人生活节奏快、压力大、应酬多。美食不断创新,不断吸引年

轻人去尝试。科技进步,又让他们出行、点餐更加方便,自身活动量减少。长期饮用碳酸饮料、啤酒、含有高果糖的饮品、反复炖煮的浓汤,过量食用高嘌呤、高糖、高脂肪的食物,都会增加代谢负担,导致高尿酸血症。”

程飞说,年轻人由于升学压力、工作压力,还有生活习惯、社交习惯等因素,确实很难控制饮食。所以,程飞经常会劝年轻患者,“美食人人都喜欢,也要细水长流,有所食有所不食,有所多食有所少食,更多考虑到身体状态。”

【专家建议】

“警惕共病,慢病防治关口在前移”

在沿海地区,由于饮食结构中高嘌呤食物占比更大,临床上已经出现了10岁的低龄高尿酸血症患者。而且不只是高尿酸血症,其他代谢综合症的发病年龄也在提前。像高血压、高血脂、脂肪肝、肥胖等代谢疾病,低龄化的趋势都非常明显。“这些疾病属于‘共病’,存在相互影响。比如肥胖会影响肾脏功能,影响尿酸代谢,进而导致高尿酸血症。”

一些多发生在中老年的代谢疾病,越来越多出现在年轻人身上。所以在临床上,有一种新的观念,叫“慢病防治关口前移”。“这些都属于慢病,我们总说‘做自己健

康的第一责任人’,所以需要自身更加重视起来。”

导致痛风的两大因素,先天因素,目前还没有很好的干预方法。能做的,就是对后天因素的控制。

程飞说,即便高尿酸血症目前没有出现痛风症状,年轻人也应该重视。“高尿酸血症急性期导致关节痛,痛起来刻骨铭心,影响学习、工作。如果是慢性期,不重视,将来可能导致痛风性肾病,对肾脏造成损坏。”

高尿酸血症,还会跟糖尿病、高血压、肥胖、高血脂症交互在一起,导致心脑血管病。程飞在门诊时,面对痛风患者,常常会

多问一句:“这次是什么原因诱发的痛风?具体吃了什么?”有的人是因为喝啤酒,有的人因为吃动物内脏。每个人对每种高嘌呤饮食的敏感程度,很可能不一样,因此在生活方式改变上,也因人而异。

程飞建议年轻人,尤其有高危因素——如肥胖、家族史的年轻人,应定期监测尿酸数值。如果确诊高尿酸血症,要积极配合治疗。“不要对年纪轻轻就患上慢性病有什么心理阴影。该吃药就吃药,该控制饮食就控制饮食,别耽误了最佳治疗时机。”

据《北京晚报》