

“1+1”

新闻热点

小顾平时总是感到鼻腔内痒痒,经常用手去揉鼻子。最近小顾经常出现打喷嚏的现象,尤其是在早晨起床后,往往连续打数个喷嚏,还流鼻涕,而且鼻痒难忍,像有虫子在鼻子里爬一样。同时,小顾晚上睡觉时呼吸音很重。刚开始,他以为是受了风寒,导致感冒。于是,他去药店买了一些感冒药。刚开始吃药时,症状是有点儿好转;但几天过去,又开始不停地打喷嚏。后来,小顾到医院检查,原来不是感冒,而是患了过敏性鼻炎。

喷嚏连连,可能是过敏性鼻炎的“信号灯”。随着雾霾出现,空气质量下降,季节变换,温差变化,不少鼻炎患者特别是过敏性鼻炎患者,会变得十分敏感。当持续出现鼻痒、鼻塞、阵发性喷嚏、大量清水样鼻涕等症时,患者就不要仅仅当成一般性感冒对待了。

本期专家 河南省中医药研究院附属医院呼吸科主任 尹慧

喷嚏连连 很可能是过敏性鼻炎

过敏性鼻炎多发于季节交替时期,是鼻腔黏膜组织的一种非感染性炎症,与温差变化,以及食物、花粉、螨虫等过敏有关,症状与感冒相似,比较容易混淆。

感冒和过敏性鼻炎的鉴别

过敏性鼻炎与感冒的不同之处在于:过敏性鼻炎往往起病比较急,可在数分钟内突然发生,可在一两小时内恢复正常,可谓“来也匆匆,去也匆匆”,而感冒一般病程持续

7~10天;过敏性鼻炎打喷嚏呈阵发性,经常是连续数个甚至数十个,早晨起床后尤为明显;鼻痒是过敏性鼻炎患者的主要表现,而感冒时通常无此症状;过敏性鼻炎患者有大

量清水样鼻涕,感冒患者开始时可以是清水样鼻涕而后期常为黄色黏稠性鼻涕;感冒常伴有全身性症状,如头痛、发热、肌肉疼痛等,而过敏性鼻炎通常没有这些症状。

过敏性鼻炎会发展成哮喘吗

答案是肯定的。许多哮喘患者来看病时会告诉医生,说平时经常感冒,现在出现胸闷、气喘。但是医生经过仔细了解发现,一些哮喘患者所说的“感冒”并非真正的感冒,而是过敏性鼻炎。过敏性鼻炎与过敏性哮喘

在病因、发病机制、病理变化上都十分相似,所不同的是过敏性鼻炎的病变在鼻,为上呼吸道;过敏性鼻炎的病变在肺,为下呼吸道,二者有密切的相关性。据报道,60%~70%过敏性鼻炎患者伴有过敏性鼻炎,而过敏性鼻炎

患者中合并哮喘的比例高达40%。有研究报告称,过敏性鼻炎患者即使目前没有患哮喘,若干年以后也有可能发展为支气管哮喘。如果哮喘患者伴有过敏性鼻炎,那么过敏性鼻炎的发作常常是哮喘发作的先兆。

从中医角度看过敏性鼻炎和过敏性哮喘

由于过敏性鼻炎和过敏性哮喘都属于呼吸道疾病,过敏性鼻炎进一步加重则可以发展为过敏性鼻炎,二者在疾病的发展过程中是相互联系的。因此,这也符合中医对过敏性鼻炎和过敏性哮喘发病机制的认识。

中医认为,二者的发病都始于卫气虚,卫外功能低下,风邪得以入内,风邪犯表,先引发过敏性鼻炎。由于肺开窍于鼻,鼻与喉相通,风邪下行犯肺和气管,则发哮喘。持续性过敏性鼻炎

大多属于里虚证,而过敏性鼻炎大多属于表虚证。一般认为,过敏性鼻炎和过敏性哮喘都存在肺虚、脾虚和肾虚。“鼻为肺之窍”“喉为肺之门户”,肺气上达鼻窍,贯通于整个肺系,故肺功能失调,容易引发鼻病;而鼻病的发生发展亦可影响肺的宣发肃降。二者互相影响,肺失肃降,气机上逆,则发为哮喘。脾为后天之本,气血生化之源,脾气亏虚,气血生化无源,则相当于机体免疫功能低下。脾气

的功能相当于重要的免疫器官功能,还包含了胸腺的某些功能,具有免疫调节作用,气血亏虚,则相当于机体免疫功能低下,易发生哮喘;脾气不足,则水湿运化失调,上泛鼻窍而发生鼻病。肾为先天之本,肾气亏虚,不能受纳肺气的下达,即肾不纳气,则哮喘加重。肾主纳气,主骨生髓,还具有胸腺的调节功能。因此,肺、脾、肾功能的正常与否,直接影响过敏性鼻炎和过敏性哮喘的发生、发展。

两种艾灸神阙穴方法

□赵雅丽

神阙穴,即肚脐,是人体任脉上的要穴。与人体腰骶部督脉的命门穴位置前后对应,二穴前后相连,阴阳和合,是人体生命能源的所在地,古代修炼者把二穴称为水火之官。经常艾灸神阙穴可起到益气补阳、温肾健脾、温通经络、调

和气血、扶正祛邪的作用,临床上常用于治疗受寒引起的腹痛肠鸣、消化不良、痛经、月经不凋等虚寒性疾病。以下,为大家介绍两种最简单的艾灸神阙穴方法。
艾灸神阙穴的方法:
1.直接灸:点燃艾条后对准

神阙穴。
2.隔姜灸:把洗净的姜切成0.3厘米厚的圆柱形,把姜片用针刺戳无数个针孔(戳针孔是为了让姜片更好地传导艾条的热量,便于更好地祛风散寒,打通人体的经络),再放在被灸者的神阙穴

处。点燃艾条,对准被灸者的神阙穴熏烤即可。
操作要点
点燃的艾条一端应距离皮肤两三厘米,做顺时针或逆时针往复或一上一下熏灸。每天施灸15~30分钟,以局部皮肤泛红为度。
注意:有严重心血管疾病、体质特别虚弱者,处于怀孕期、哺乳期的女性,以及过敏性皮肤者,特别是局部皮肤有炎症、破损、溃烂者均不适合进行艾灸治疗。
(作者供职于河南省中医院)



中医如何防治过敏性鼻炎和过敏性哮喘

中医认为,“正气存内,邪不可干”,无论何种致病原,人体正气盛,就可以抗病而不发病。人之所以发生过敏性鼻炎,是因为人体的肺、脾、肾气虚,抵御致病原的能力降低,因而发生疾病。
中医治疗重在改善人体

状态,扶助人体正气,通过补益肺、脾、肾气,使人体对过敏原不敏感。通过中医辨证治疗,调理体质,以改善敏感状态,从而消除过敏诱发的一系列表现。中医常用的治疗方法有中药、针灸、拔罐、敷贴等。

如何进行生活调理

中医认为,“邪之所凑,其气必虚”,“正气存内,邪不可干”,说明内因是发病的根据,外因是发病的条件。气虚则肌腠疏松,卫外不固。正气不足,最易受外邪侵袭,风邪外侵,客于肌表,就会发生过敏性疾病。因此,过敏体质的人在调补时就应该以益气固表为原则,合理调补。
现代人每日过多摄入异蛋白,这种饮食结构对特异体质者非常不利。因此,特异体质者应该合理搭配自己的饮食结构,一定要清淡、均衡,粗细搭配适当,荤素配伍合理,多吃益气固表的食物,最好常吃糙米和蔬菜,它们不但能够提供优质的红细胞,又不用担心蛋白质进入血液,所以能有效防止过敏症状的发生。另外,过敏体质的人应该避免过敏原,或尽量少吃易过敏的食物。
过敏体质者应该多吃抗

过敏的食物,如蜂蜜、大枣、金针菇、胡萝卜。蜂蜜中含有微量的蜂毒,蜂毒在临床上被用于支气管哮喘等过敏性疾病的治疗。另外,蜂蜜里面含有一定的花粉粒,经常喝蜂蜜会对花粉过敏产生一定的抵抗能力,每天喝一勺蜂蜜就可以远离伤风、气喘、瘙痒、咳嗽及干眼等季节性过敏症状。大红枣中含有大量抗过敏物质,可阻止过敏反应的发生。凡有过敏症状的患者,可以经常服用红枣,生吃或水煎服,每天10枚,大枣水煎时掰开煎为好,煎煎时不宜加糖。金针菇的菌柄中含有一种蛋白,可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏性病症。经常食用金针菇有利于排除重金属离子和代谢产生的毒素和废物,能有效地增强机体活力。胡萝卜中的β胡萝卜素能调节细胞平衡,有效预防花粉过敏。

推拿法治疗小儿口腔溃疡

口腔溃疡俗称口疮,是婴儿时期常见的一种口腔疾病,以口颊、舌边、上腭、齿龈等处发生溃疡为特征,可伴发热、流涎、疼痛、颌下淋巴结肿大。本病多与饮食失调和外感发热有关。

通用取穴
揉板门穴200次,清小肠穴200次,揉掌小横纹穴200次,揉总筋穴150次。

揉板门穴:用拇指端在大鱼际中点揉,称为揉板门穴。此方法有健脾和胃、消食导滞、清热理气的作用。

清小肠穴:部位为尺侧缘从指尖到指根的一直线,属于线状穴。用拇指向心推为补,称为补小肠;离心推为清,称为清小肠。补小肠能滋阴利水,清小肠能清泄湿热,分清泌浊。

揉掌小横纹穴:部位为手掌小指根下掌纹尽头,属于点状穴。用拇指或中指端揉,称为揉掌小横纹。此方法有宽胸理气、止咳化痰、清热消炎的作用。

揉总筋穴:部位为腕部掌面横纹正中处,属于点状穴。用拇指揉,称揉总筋。此方法有镇惊安神、清热消炎的作用。

加减取穴
身体壮实者,加清胃经200次,清天河水150次,退六腑100次。

清胃经:部位为拇指掌面近掌端第一节正中线,属线状穴。用拇指向心推为补,称补胃经;离心推为清,称清胃经。补胃经能健脾开胃,清胃经能清热和胃、降逆止呕。

清天河水:部位为前臂内侧正中,自腕横纹至肘横纹的一直线,属线状穴。用食指、中指推,自腕横纹推至肘横纹,称清天河水。此方法有清热解表、泻火除烦、安神养阴的作用。

退六腑:部位为前臂尺侧,自肘关节至腕横纹的一直线,属线状穴。用拇指或示、中指自肘推向腕,称退六腑。此方法有清热、凉血、解毒的作用。

身体虚弱者,加补脾经300次,补肾经300次,揉涌泉200次。

补脾经:部位为拇指末节桡侧缘,属线状穴。用拇指向心推为补,称补脾经;离心推为泻,称泻脾经;来回推为清,称清脾经。补脾经能健脾胃,补气血;泻脾经能清热利湿,化痰止呕;清脾经能运脾消积。

补肾经:部位为小指端螺纹面,属面状穴。用拇指旋推或直推,旋推或向心推为补,称补肾经;离心推为泻,称泻肾经。补肾经有补肾壮阳、强健筋骨的作用。

揉涌泉穴:部位为足掌心前1/3与后2/3交界处,属于点状穴。用拇指揉,称揉涌泉。此方法有退虚热、止吐、止泻、安神的作用。

注意事项

口腔护理:常用温开水或金银花甘草水漱口。不要吃过热、过硬及刺激性的食物。

饮食卫生:宜食清淡的流食,不宜过量进食高蛋白及膨化食品,以防胃肠积热,上蒸口舌而生疮。

配合涂药:口腔溃疡痛感严重,外涂青黛散;有腐臭气,外涂锡类散;腐烂渐去;外涂珠珀散;颌下淋巴结肿大,外敷如意金黄散。
(任现志)



本版未署名图片均为资料图片

敢创新 能谋划 甘奉献 重发展 ——记新郑市人民医院儿童医院中院长李长青

通讯员 杨东红 文/图

自2004年到2016年,十几年光阴,从新郑市人民医院儿科医生到儿科主任再到儿童医院中院长,这需要的不仅仅是过硬的技术,更需要的是敢于涉足高风险领域的魄力。

“不是你做不到,而是你想不到。”这是新郑市人民医院儿童医院中院长李长青的口头禅。2004年,李长青刚入职新郑市人民医院时,儿科只有28张床位,规模小,大的框架还未形成,发展方向不明确。

2008年,政策给予支持,新生儿科、小儿康复科从儿科单列出来,患者数量呈上升趋势。在这个阶段,儿科经历了磨炼,处于快速发展阶段。2009年,李长青到上级医院进修重症医学,开展儿科重症医学研究。2010年,他担

任普儿科主任,儿童重症医学开始起步发展。

2012年以后,新郑市人民医院形成普儿科、新生儿科、儿童康复科发展的框架,开启质的飞跃。当年,该院率先开展机械通气联合肺表面活性剂治疗新生儿呼吸窘迫综合征,填补周边地域诊疗空白。

2014年,新郑市人民医院成功救治体重仅0.8千克的超低体重早产儿,为全市首例。近年来,该院累计抢救各种危重患儿1000多例。

2015年6月,新郑市人民医院儿童医院中院长成立,儿科成为第一个成功改革科室,李长青成为第一任院长,儿科从一个“小儿科”成长为拥有230张床位的“大儿科”。

“干一行爱一行”,用信心点亮新生命

当问起李长青为何选择儿科的时候,他说:“我们把握的是一个生命的起点,我们开启的是一个新的人生,我更喜欢迎接这样的挑战。”而问到为何要坚持“风险高、工作强度大”的儿科重症监护工作时,他说:“干一行,爱一行”是他的人生格言。李长青回忆,2012年,一个两个月大的患儿,被郑州某医院诊断为“先天性低通气障碍综合征”;家长赶往上海某医院再次问诊,还是得到同样的诊断结果。于是,患儿家长带着患儿来到新郑市人民医院。李长青根据查体结果及体征,诊断患儿为“重症肺炎并呼吸衰竭”,极力劝说准备放弃治疗的家长坚持治疗。半个月后,孩子顺

利出院;现在,孩子4岁了,很健康。李长青义无反顾地热爱着儿科,热爱着这个带给他太多职业满足感的事业!

细节决定成败,用心沟通赢得信任

儿科诊疗重在细节,患儿体温、液体量的变化都关乎生命,所以李长青在工作中要求重视细节,用心为患儿做雾化治疗、量体温、仔细查体;在重症监护室守护着患儿,一守便是几天几夜。正是这样以身作则的态度感染带动着他的团队,不言苦、不言累、不抱怨,齐心协力,共创儿科辉煌。

“用心沟通、换位思考,儿科大夫更需要有同情心。”李长青说,每个孩子都是父母的心肝宝贝,做医生的,一定要理解家长那种急切希望孩子康复的心情,多

一些认真、多一份解释、多一点耐心,儿科才能赢得更多家长的口碑。

重技术善谋划,用创新推动新发展

说起今后儿童医院的发展,李长青说,要用创新发展的思维,把儿童医院打造成“普儿做全、新生儿做精、康复做大”的区域儿科龙头品牌。

目前,儿童医院中院长已成立儿童急诊科,针对急症患儿,优化就诊流程。新生儿科目前拥有各类呼吸机十余台,发展重症医学,进一步提高诊治水平。康复科已经和郑州大学第五附属医院强强联手,从目前的50张床位向100张床位迈进。

未来,李长青希望在儿童保健上多下功夫,治未病,为更多儿童带来福音!



专家名片

李长青,新郑市人民医院儿童医院中院长,擅长治疗小儿呼吸系统疾病、消化系统疾病、神经系统疾病、心血管疾病、血液病和泌尿系统疾病,以及新生儿疾病的救治。
联系电话:13525505321
坐诊时间及地点:每周二全天(儿科门诊3诊室)每周四全天(儿科门诊5诊室)