

专家连线

过敏性疾病的病因与治疗方法

□ 雍磊

过敏性疾病被世界卫生组织列为21世纪重点防治的三大疾病之一,是当前世界性卫生学问题。世界各国变态反应性疾病总发病率达10%~30%。世界卫生组织推荐“四位一体”综合治疗过敏性疾病方案:一、正确诊断及避免接触致敏物质;二、适当进行对症药物治疗;三、标准化特异性免疫治疗(即脱敏疗法);四、良好的患者教育。本文主要详细介绍特异性免疫治疗。

特异性免疫治疗,又称脱敏治疗。目前,应用该疗法治疗哮喘最有效,且可以改变哮喘病程,能阻碍症状恶化和防止对新的致

敏物质产生过敏。脱敏治疗前首先要查找致敏物质,只有查到过敏的原因后,才能有针对性地进行脱敏治疗。对食物、药物过敏的患者,可以让其避免食用引起过敏的食物,用替代药物治疗的方法,避免过敏性疾病的发生。

对尘螨、花粉过敏患者,可以进行脱敏治疗,包括常规脱敏治疗、快速脱敏治疗、集群脱敏治疗、舌下脱敏治疗、淋巴结脱敏治疗。脱敏治疗适用于对尘螨、花粉、霉菌等不可避免的致敏物质过敏者,适用于特应性皮炎、部分荨麻疹、过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性哮喘、过敏

性头痛等。常规脱敏治疗:初始治疗阶段可应用缓释剂致敏物质每周皮下注射1次,剂量逐渐增加,16~18周增加到维持剂量;非缓释剂致敏物质每3天皮下注射1次,剂量逐渐增加到维持剂量。维持阶段可应用缓释剂致敏物质至维持剂量皮下注射,4~6周注射1次,疗程三五年;非缓释剂致敏物质至维持剂量每周注射1次,疗程三五年。快速脱敏治疗:只适用于非缓释剂致敏物质,初始阶段每天皮下注射2次,逐渐递增剂量到维持量,一般8~10天;为预防过敏反应,要求患者住院治疗。维

持治疗阶段每周注射1次,疗程三五年。

集群脱敏治疗:只适用于缓释剂致敏物质,初始阶段每周治疗1天,注射2次,2次注射间隔30分钟以上,剂量递增至维持量。维持治疗阶段4~6周注射1次,疗程三五年。

舌下脱敏治疗:致敏物质试剂滴于舌下或致敏物质片剂口含,通过口腔黏膜或舌下黏膜吸收,剂量逐渐递增至维持剂量,维持治疗三五年。

淋巴结脱敏治疗:只适用于缓释剂致敏物质,4~6周浅表淋巴结内注射1次,剂量逐渐递增,4~6次注射结束,总疗程三五个

月。总之,脱敏治疗虽然是过敏性疾病的有效疗法,但疗程较长,费用较高,但应用脱敏治疗的患者会受益匪浅。根据20年来的脱敏治疗经验及大量病例总结,笔者发现,脱敏治疗的有效率达86%。笔者随访时间最长的患者,脱敏治疗后过敏症状已15年未复发。

淋巴结脱敏治疗是最近10年来新兴的脱敏方法,已得到世界过敏组织的认可,疗效与其他方法相当,但注射次数明显减少,疗程缩短,费用显著降低。

(作者供职于洛阳市第六人民医院)

寻医问药

Xun Yi Wen Yao

专家团队 答疑解惑

专家:新乡医学院副院长 文建国



网友:

孩子经常玩到憋不住尿的时候,才会去上厕所,长期这样会患病吗?

文建国:

幼儿在憋尿意念的作用下,形成人为的尿滞留。排尿是受中枢神经系统控制的复杂反射活动。憋尿会引起小儿坐立不安,精神紧张,注意力分散,从而影响正常学习和活动等。小儿憋尿时,胃肠功能和交感神经也会发生暂时性紊乱,血压明显升高。

憋尿后,尿在膀胱内停留时间过长,尿中的有毒物质被肾小管重新吸收,会加重肾脏负担。如果经常憋尿,小便次数会减少,尿道清除作用会减弱,导致细菌滋生而引起泌尿系统疾病。尤其是女孩,容易发生括约肌系统感染;时间过长了,末梢神经就会因紧张而出现麻痹,使人失去排尿感,久而久之,便会产生膀胱颈梗阻,出现排尿困难、漏尿、尿失禁等症状。



文建国

《寻医问药》栏目旨在为广大患者与医生、医生与医生之间搭建起咨询交流的平台。该栏目专家团队由全省各科专家组成。

如果您想寻医问药,我们可以邀请相关专家在栏目中为您一对一答疑解惑。同时,请关注“医药卫生报”官方微信公众号,可以在线咨询专家,也可以加QQ(一种流行的中文网络即时通信软件)进行咨询。

本报微信公众号:yyaoweishengbao QQ:5615865

郑州大学第一附属医院

肾移植科主任丰贵文:

揭秘肾移植手术全过程



扫码看视频

专家名片:

丰贵文,主任医师,医学博士,硕士研究生导师,郑州大学第一附属医院肾移植科主任;任中华医学会器官移植学分会委员,河南省医学会器官移植学分会副主任委员。

荆芥防风粥治疗感冒

□李培利

荆芥与防风皆味辛而微温,同入肝经,都是辛温解表药,都有祛风解表的作用。二者性皆微温而不燥烈,药性平和,为风药中之润剂。该方可用于治疗外感表证(风寒或风热感冒皆可用之)以及风瘙痒之证。

做法:荆芥10克,防风12克,薄荷5克,淡豆豉8克,粳米80克,白糖20克。水煮煎4味药,去渣取汁,再用水煮米成粥,加入药汁及糖,待温后服食。

(作者供职于河南省中医院)

征稿

为了更好地为基层医生的日常诊疗工作提供帮助,本版对内容进行了调整,设置了《专家连线》《实用验方》《误诊误治》《经验分享》《临床提醒》《急救技巧》等栏目。请您关注,并提供稿件或建议。

稿件要求:尽量原创,言之有物,具体可行;需要1000字以内;可以用小故事开头,以增加趣味性。

联系人:朱忱飞

电话:(0371)85966391

投稿邮箱:5615865@qq.com

邮政编码:450000

地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部

本版图片为资料图片

治腰扭伤验方

老鹤草根50克,苏木25克,血余炭15克(冲服)。水煎,每天1剂,分2次服用。

治急慢性肠炎验方

槐牛儿苗30克,红枣4枚。煎浓汤,每天1剂,分3次服用。

治痢疾验方

老鹤草50克,凤尾草50克,煎成90毫升。每天1剂,分3次服用。

治经行受寒验方

五叶草25克,川芎10克,大蓰10克,白芷10克。水、酒各150毫升,合煎。睡前服用,服后注意避风。

(以上验方由玉芳提供)

本版药方需要在专业医生指导下使用

经验分享

睡眠障碍的诊断与治疗

□白晶

为唤起大家对睡眠健康的重视,国际精神卫生和神经科学基金会将每年的3月21日设定为世界睡眠日。人的一生中有三分之一时间在睡眠中度过。然而,随着社会发展节奏的加快,人们在睡眠上所花费的时间越来越少,同时失眠人数也越来越多。

据统计,我国有76%的青年入睡困难,超过13%处在痛苦状态,24%睡眠整体状况不错,仅有11%的青年能正常睡到天亮,睡眠质量不容乐观。睡眠障碍可以由多种原因引起,包括潜在性的躯体疾病,及睡眠时间睡眠深度不足,昼夜睡眠节律失调,体力恢复欠佳。很多成年人存在睡眠不足,可以发生于妊娠期及产后的妇女,也可以发生于职场青年,中老年患者等,但就诊和治疗的比例较低。

轻度失眠对生活质量影响较小;中度失眠可影响生活质量,同时患者伴有轻微的焦虑、抑郁、疲劳感、情绪不稳定;重度失眠会给生活质量带来严重影响,伴明显的焦虑、紧张、疲劳、烦躁不安等。

失眠的临床评估与诊断

要了解患者是否有引起失眠的潜在因素,包括生活应激事件、精神压力的大小、是否存在心境障碍、情绪焦虑和记忆能力的下降,还要了解失眠对患者工作、学习、身体所带来的负面影响。

失眠是唯一的临床症状,包括入睡困难,睡眠浅,多梦,易醒,醒后难以再入眠,有疲劳感,精力下降,兴趣减少,过于担心失眠的后果,顾虑重重伴苦恼感。一般每周至少发生3次并持续1个月以上,可作失眠诊断。

治疗原则

要帮助患者建立良好的睡眠习惯,尤其是急性失眠患者。

治疗目标

提高睡眠效应,缓解失眠症状,尽量缩短睡眠潜伏期,迅速诱导睡眠,减少夜间觉醒次数,延长总睡眠时间。减少或消除与失眠相关躯体疾病的风险,适当进行睡眠健康知识辅导。

在失眠患者中,接近三分之一为慢性失眠患者,需要长期治疗。如果确诊失眠,则需要选择不同的药物进行治疗,在治疗过程中尽量做到用药个体化,最小剂量最高疗效,按需用药。避免在药物治疗过程中给患者带来负面效应。

(作者供职于巩义市人民医院)

春季也是精神疾病高发时期

本报记者 杨须 通讯员 席娜

近日,荥阳一名精神病患者旧病复发,打伤家人后,被家属送到郑州市第八人民医院就诊。患者家属称患者有精神病史,几天前因家庭财产纠纷,持棍打伤其父母、兄弟……

春天是精神疾病高发季节。郑州市第八人民医院胡雄教授指出:“每年的三四月份是精神疾病发病率、住院率、门诊率最高的时候,比其他月份高出30%。其中发病最多的是精神分裂症、抑郁

症和狂躁症。”

医疗气象学研究发现,这是由于精神疾病患者对气温、气压、气流等变化非常敏感所致。正如古人所说的“春天猴子面,一日变三变”“春冷透骨寒”和“春寒冻死牛”等。即便对于精神健康人群,天气多变也会使其情绪波动较快、容易烦躁不安。民间流传着“菜花黄,病人狂”的说法,说明了精神疾病在春季好发的特点。

胡雄说,春天气压较低,人感觉比较压抑,周围物体在春季会发出一种次声波,从而影响人的内分泌系统,导致内分泌紊乱。同时,人体内神经细胞在春天相对比较活跃,大脑对外界刺激比较敏感,容易出现情绪波动,从而导致人的认知、情感、行为发生异常。

除了天气影响外,还有其他因素也可引起精神障碍。比如心理负担过重、长期睡眠质量不高,也容易引发一些心理疾病;有精神疾病史的患者,没有遵医嘱维持治疗,擅自减量、停药或换药等,也会导致精神疾病复发。

针对精神疾病春季多发、复发率高的现象,胡雄说,注意预防最关键。如果正常人发现自己情绪低落,出现烦躁、焦虑等情绪,应合理作息,把握好工作时间和进度,适当减少工作量,多休息,多走进大自然,或进行体育锻炼

链接

世界睡眠日,郑州市第八人民医院举行了义诊活动

2019年3月21日是世界睡眠日,主题为“健康睡眠 益智护脑”。良好的睡眠对人的体力和脑力恢复起到了至关重要的作用。睡眠与学习记忆等高级活动密切相关。睡眠期间,大脑仍在加工与整理记忆,以便长期保留。睡眠还可以恢复觉醒时神经网络系统消耗的神经递质,而长期缺乏睡眠则会对人体造成不同程度的影响,比如认知能力、学习能力、记忆能力下降,甚至精神异常等。

在世界睡眠日来临之际,为了让更多的人关注并了解有关睡眠健康知识,引起大家对睡眠问题的重视,同时提醒大家关注睡眠,提高睡眠质量,郑州市心理卫生协会、郑州市第八人民医院以及郑州市科学技术协会于今年3月21日(周四)9~12时,在郑州市科技馆联合举办大型义诊活动。届时多名资深精神、心理卫生专家到场,免费发放宣传材料,为前来咨询的患者解答关于睡眠、心理等方面的问题。



协办:郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院  
心理热线:(0371) 68953120

泓纯益生菌:免疫系统的“高级培训师”

泓纯益生菌可以平衡肠道的pH(酸碱度)值,促进体内菌群平衡,从而使身体更加健康。人体70%的免疫功能在肠道。如果说肠道是免疫力的培训基地,泓纯益生菌就是“高级培训师”。

引发肠道问题的因素

很多儿童的消化系统有“漏洞”,可能会出现过敏反应。比如抗生素的过量使用,肠胃传染,酵母菌侵扰,身体缺乏必需脂肪酸,缺乏维生素A、锌等营养物质,都可以造成肠道问题。滥用抗生素会削弱肠道消化功能,使过敏反应更加严重。人们都知道治病要

治本,而不是依靠抗生素来暂时缓解症状。

在日常生活中,宝宝有如下情况时,应尽快补充益生菌。

一、服用抗生素。抗生素,尤其是广谱抗生素不能识别有害菌和有益菌,在杀死病菌的时候往往也会把有益菌杀死了。打针后2小时,补充适量益生菌会对维持肠道菌群平衡起到很好的作用。

二、新生儿黄疸和母乳母乳喂养的婴儿,不能从妈妈那儿获取足够的益生菌。婴幼儿保护健康的肠道菌膜不健全,可能会出现食欲不振、体质较弱、大便干燥等,应该补充适量益生菌。

三、发生消化不良、大便干燥、急慢性腹泻、湿疹、乳糖不耐受症及吸收功能不好时,益生菌可以通过减少肠壁“孔洞”的形成,从根本上解决问题。

四、对于免疫力低下或者需要增强免疫力的特殊时刻,服用泓纯益生菌,会有备无患。

五、带小儿出行或旅游时携带益生菌制剂,如果小儿出现肠胃不舒服,服用后能够有效缓解症状。

泓纯益生菌的作用

益生菌对人体有益已经成为共识,但很多人对益生菌的用途还不清楚,以为主要是用来调理

肠胃。其实,益生菌的作用有很多。一起来看看益生菌有那些不为人知的优点吧!

预防或改善腹泻:饮食习惯不良或服用抗生素均会打破肠道菌群平衡,从而导致腹泻。补充益生菌有助于平衡肠道菌群及恢复正常的肠道pH值,缓解腹泻症状。

缓解不耐乳糖症状:乳杆菌可帮助人体分解乳糖,缓解腹泻、胀气等不适。可与牛奶同食。

增强人体免疫力:益生菌可以通过刺激肠道内的免疫机能,将过低或过高的免疫活性调节至正常状态。

降低血清胆固醇:益生菌可

降低血清胆固醇水平。此外,长期补充益生菌还有助于防止骨质丢失和预防骨质疏松症。

促进肠道消化系统健康:益生菌可以抑制有害菌在肠内的繁殖,减少体内毒素,促进肠道蠕动,从而提高肠道机能,改善排便状况。

帮助吸收营养成分:每天摄入适量益生菌,不仅能够抑制肠内有害菌产生,还能为肠内有

益菌提供良好的生长环境,促进肠道健康。

泓纯益生菌是提高免疫力的“高级培训师”,更是改善胃肠道的好帮手!

(本报综合整理)