

春季过敏体质者注意事项

河南省中医院 马鸣

春回大地,花开飘香,春季是美丽的季节,也到了过敏性疾病的高发季节。不少人出现了打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、咳嗽、眼痒、皮肤瘙痒等过敏症状。

为什么春季容易过敏呢?一方面,春天来了,最大的变化是气温的回升,这个变化不但让沉睡了一个冬季的动植物复苏,也令空气中飘扬的霉菌、尘螨、花粉、柳絮、动物皮屑等污染物一下子多了起来,这些物质与对其过敏的人体接触,就可以诱发接触部位的炎症症状或过敏反应。

另一方面,春季气温波动大,尤其是早春气温常处于“随机播放”的状态,会导致人体免疫调节能力紊乱,再加上春季人们户外活动增多,紫外线照射增强,过敏体质者更要注意以下几种疾病。

过敏性鼻炎

春季过敏性鼻炎多是由散播在空气中的花粉刺激所致,这种由花粉过敏引起的与花粉传播期相吻合的季节性发作的过敏性鼻炎,也称为花粉症。每年3月中下旬至5月中下旬是花粉浓度的第一个高峰期,花粉症患者需要警惕花粉过敏,一般建议提前1个月到医院就诊,在医生指导下积极开展预防性治疗。

打喷嚏。每天数次阵发性发作,每次多于3个喷嚏,多在晨起、夜晚或接触过敏原后发作。

流鼻涕。大量清水样鼻涕,有时可不自觉从鼻孔滴下。

鼻塞。间歇或持续鼻塞,单侧或双侧鼻塞,轻重程度不一。大多数患者鼻内发痒,花粉症患者可伴眼痒、耳痒和咽痒。

若出现以上症状中的2项症状,每天

症状持续或累计在1小时以上,并伴有眼痒、结膜充血等眼部症状,就需要到医院接受正规检查,请医生诊断是否为过敏性鼻炎。

过敏性哮喘

春季天气多变,忽冷忽热,温度和湿度的剧烈变化更容易刺激呼吸道黏膜,导致气道收缩、痉挛,使支气管哮喘发作。

1.存在可变性的喘息、气紧、胸闷、咳嗽等临床症状。

2.暴露于过敏原(主要为尘螨、花粉、霉菌和动物毛发),可诱发或加重症状。

3.过敏原皮肤点刺试验或血清特异性免疫球蛋白E检测至少对一种过敏原呈阳性反应。

若出现上述症状,就需要到医院接受正规检查,请医生诊断是否为过敏性哮喘。

如果突然出现喘息、气促、咳嗽、胸闷等症状,或原有症状加重,并以呼气流量降低为其特征,说明可能处于哮喘急性发作期。脱离过敏原是防治哮喘最有效的方法,也可使用吸入剂治疗,如果症状无明显缓解,或者症状持续加重,应立即到医院就诊。

皮肤过敏

春季是皮肤过敏的多发季节,忽冷忽热的天气、风沙和紫外线都是造成春季皮肤过敏的主要原因。

皮肤发红。很多患者在春季经常出现皮肤发红的情况,这就是皮肤过敏的症状之一。

湿疹等过敏症状。春季有一段时间雨水较多,这个时候很容易出现湿疹等皮肤问题,同时加上合成纤维织物、过浓香水、水质变化等方面的不适应,都会导致皮肤出现过敏反应。

瘙痒。导致皮肤出现瘙痒的情况,除

了与季节因素有关之外,使用化妆品同样也是导致皮肤瘙痒的原因之一。

如果只是轻微症状,只出现轻微的红斑,少量细小鳞屑,无明显水肿,瘙痒不明显的话,应尽量避免诱发因素,通过冷敷、湿敷及适当使用润肤剂保湿,使皮疹消退。如果症状比较严重,甚至出现大面积风团、全身瘙痒、胸闷、呼吸困难等,建议及时到医院就诊。

过敏性结膜炎

春暖花开后,空气中的花粉增多,很容易随风侵袭人的眼睛、皮肤和呼吸系统,过敏体质者是过敏性结膜炎的高发人群。

眼痒。一到春季就双眼奇痒,小孩子可能会经常揉眼睛,揉眼睛又会加重眼痒症状,少数患者可能出现眼睛肿胀的情况,继而很难睁眼,还可伴有异物感,结膜囊分泌物增多。

结膜充血。是过敏性结膜炎最常见的体征,也是结膜乳头、角膜特异性病变的特征。

同时出现以上2项症状时,要警惕过敏性结膜炎的发生。易过敏患者可以提前在医生指导下使用抗过敏药物,可以减少过敏性结膜炎的发生并且减轻症状。

那么,应该如何预防春季过敏呢?

生活方面

1.避免接触过敏原和各种刺激物,外出做好防护,正确佩戴口罩,穿长袖衣物,有眼部过敏症状的患者可以加戴护目镜,皮肤过敏者可戴帽子、口罩等。

2.保持情绪稳定,忌忧思恼怒、焦虑烦躁等。

3.养成良好的生活习惯,保持个人、居家环

境卫生。

4.注意保暖,避免寒冷刺激。春季天气多变,尤其是早春,要注意保暖,适时增减衣物,避免受凉感冒。

用药方面

1.出现过敏症状要早发现,早治疗,在医生指导下使用药物,不要凭“经验”随便用药,也不要等到症状严重后才开始用药。

2.在使用药品前,认真阅读药品说明书,明确成分、用法用量、禁忌证及注意事项,避免药物相互作用。应用抗过敏药物数天后疗效不佳,或出现皮疹加剧、胸闷、呼吸困难等不良反应,应及时就医。

3.对于某些慢性过敏性疾病,如慢性荨麻疹等,应连续、规律用药,在控制症状后,按医嘱逐渐减量,直至停药,不可突然停药,否则易导致复发。

4.服用氯苯那敏、苯海拉明、异丙嗪、西替利嗪等药物期间,不得驾车,或从事机械作业等精密操作。

饮食方面

1.避免饮酒。

2.饮食忌油腻、辛辣,尽量不吃海鲜。

3.注意营养,均衡饮食,可以适当吃些胡萝卜、西兰花等。

4.一些食物也会引起过敏,如扁豆、大豆、奇异果、香椿、香菜、芹菜等,在食用时应多加注意。

每个人都是自己健康的第一责任人

科普专家话健康

河南省疾病预防控制中心宣教所



宫颈癌的发病原因及预防策略

□王亚楠

谈癌色变,人之常情,那么,让我们从宫颈癌的发病原因及预防策略等方面认识一下宫颈癌。

宫颈癌的发病原因

HPV(人乳头瘤病毒)感染:根据致癌类型,分为高危型、可能致癌型和低危型HPV,高危型中与宫颈癌致密密切相关的基因是HPV16、18、31、33型,其中以HPV16、18型两型最为显著,而宫颈腺癌多为HPV18型,宫颈鳞状细胞癌多为HPV16型,99.7%的宫颈癌患者可检出高危型HPV。

性生活:早婚、早育、性交频繁、性伴侣过多、多产、精神刺激等可引起宫颈癌。其中,第一次性交时间越早,越易引起宫颈癌。

生活条件:发展中国家宫颈癌发病率高于发达国家,农村高于城市。

吸烟:吸烟者比不吸烟者HPV持续感染风险高两倍,长期吸二手烟也会持续增加病变的风险。

如何诊断宫颈癌

传统的巴氏涂片:此法可能存在获取标本不完整、涂片厚度不均匀、病变细胞被过厚覆盖等现象,存在较高的假阳性率。

组织病理学判读:阴道镜下可疑位点取材。组织病理学可诊断出宫颈上皮内瘤

变(CIN)、宫颈原位癌、宫颈浸润癌等。CIN分为CIN I级、CIN II级、CIN III级。

HPV检测:是宫颈癌筛查的最常见手段。

TCT(液基薄层细胞检测):敏感性为90.1%,特异性为94.1%。

高危HPV筛查最佳时间

目前,TCT和HPV两种检测是最简便有效的宫颈癌筛查方法。

普查:只要有性生活的女性都应该定期检查。

重点人群检查:从普查时间方面,宫颈癌筛查每3年做1次。如果连续3次无异常,可5年做1次。从筛查方法来看,29岁之前可以只做TCT,30岁~65岁建议TCT加HPV联合检测,65岁以上如果之前检测没有明显异常就不用再筛查。重点人群包括宫颈癌患者或者有癌前病变病史的人,持续高危HPV感染也属于重点人群,对这部分人群每年都要进行宫颈癌筛查,根据具体情况建议半年到1年复查1次。

如何预防宫颈癌

1.普及、规范宫颈癌筛查(二级预防),早期发现CIN,及时处理高级别病变。

2.接受宫颈癌筛查和预防性传播疾病。

3.接受HPV疫苗注射(一级预防),阻断HPV感染,预防宫颈癌发生。

4.阻断宫颈浸润癌的发生(三级预防)。

什么时间接种宫颈癌疫苗

二价HPV疫苗接种对象:9岁~45岁女性,按0个月、1个月、6个月免疫程序接种(1年内完成3针),可以预防HPV16、18型所致的CIN I级、CIN II级和宫颈原位癌。

四价HPV疫苗接种对象:20岁~45岁女性,按0个月、2个月、6个月免疫程序接种(1年内完成3针),可以预防HPV16、18、6、11型所致的CIN I级、CIN II级和宫颈原位癌,同时可以预防由HPV6、11型引起的生殖器疣。

九价HPV疫苗接种对象:16岁~26岁女性,按0个月、2个月、6个月免疫程序接种(1年内完成3针),可以预防90%以上的宫颈癌。HPV6、11、16、18、31、33、45、52、58型所致的生殖器疣、CIN、外生殖器或阴道上皮内瘤变等病变,临床试验显示,接种九价疫苗可产生良好的保护作用,能有效减少相应型别的HPV持续感染与宫颈、阴道或外生殖器的癌前病变等。

如何治疗宫颈癌

宫颈癌的治疗包括手术、放疗和化疗等,主要依据临床分期、患者年龄、生育要

求、全身状况、医疗技术水平及设备条件等,综合考虑制定适当的个性化治疗方案。通常以手术和放疗为主,化疗为辅的综合治疗方案。

手术主要用于早期的宫颈癌患者,手术的方式有全子宫切除术、次广泛全子宫切除术,以及盆腔淋巴结清扫术、广泛的全子宫切除术、盆腔淋巴结清扫术、腹主动脉旁淋巴结切除及取样,根据患者的分期选择不同的手术方式。

另外,就是放疗和化疗,放疗主要用于中晚期患者、全身情况不能耐受手术的早期患者、宫颈癌大块灶灶的术前放疗及手术治疗以后病理发现有高危因素的辅助治疗。化疗是用化学药物去治疗,用于晚期或者复发转移的患者。近年来也会采用手术联合术前辅助化疗,通常情况下,有淋巴结转移的或者广泛转移的预后不好;对于早期的宫颈癌,临床效果较好。

宫颈癌不可怕,可怕的是没有防范意识,HPV检测是目前应用较多的一种方法,对宫颈癌筛查、诊断及治疗有重要价值。高危人群和宫颈疾病患者应定期进行HPV筛查,做到早发现、早诊断、早治疗,将癌症抑制于起点。

(作者供职于郑州大学第三附属医院)

每周一练 (心跳骤停、心律失常、原发性高血压)

一、心源性猝死最主要的病因是

- A.急性心肌炎
- B.冠心病
- C.冠心病及其并发症
- D.主动脉瓣狭窄
- E.二尖瓣脱垂

二、患者为男性,70岁,行走时突然跌倒,不省人事,立即送来急诊,呼之不应,呼吸停止,颈动脉搏动消失,心音未能闻及,可以确定的诊断是

- A.卒中
- B.心跳骤停
- C.癫痫大发作
- D.大面积肺栓塞
- E.主动脉夹层破裂

三、心跳骤停施行胸外心脏按压时正确的方法是

- A.按压左胸部使心脏受到挤压
- B.在右侧胸部加压
- C.在胸骨上段按压
- D.在胸骨下半部、压力要使胸骨下沉5厘米
- E.在剑突下向心脏方向按压

四、患者为男性,50岁,散步时突然倒地,查体:意识丧失,大动脉搏动消失,抽泣样呼吸,随即消失。应首先采取的措施是

- A.舌下含服硝酸甘油
- B.开放气道
- C.人工呼吸
- D.按压人中
- E.胸外按压

五、治疗心室停顿的首选药物是

- A.盐酸胺碘酮
- B.利多卡因
- C.盐酸多巴酚丁胺
- D.肌苷
- E.肾上腺素

六、患者为男性,60岁,突发意识丧失,心电图监护显示心电图波形、振幅与频率均不规则,无法辨认QRS波群(是一组波群,在进行心电图检查时,由Q波、R波和S波组成),ST段与T波,该患者应首选

- A.利多卡因1毫克~1.5毫克/千克静脉注射
- B.美托洛尔5毫克静脉注射
- C.盐酸胺碘酮150毫克静脉注射
- D.阿托品0.1毫克静脉注射
- E.360J(焦耳)直流电

除颤

七、心跳、呼吸停止后,最容易出现的继发性病理改变是

- A.肾小管坏死
- B.心肌损伤
- C.脑缺血缺氧性改变
- D.肺水肿
- E.肝坏死

八、心跳骤停发生时最常见的ECG表现是

- A.室性停搏
- B.窦性停搏
- C.无脉电活动
- D.心房颤动
- E.室颤

九、患者为男性,42岁,风湿性心脏病二尖瓣狭窄合并心房颤动半年余,现口服地高辛0.25毫克/天,活动后心悸,心电图检查显示:心率约130次/分,控制心律失常最宜采取的措施是

- A.加用盐酸胺碘酮
- B.地高辛加量至0.5毫克/天
- C.加用盐酸索他洛尔
- D.加用盐酸普罗帕酮
- E.加用美托洛尔

十、患者为男性,50岁,突发心悸1小时,20年前曾诊断为“预激综合征”(1毫米汞柱=133.322帕),心率190次/分,心律绝对不齐,心电图QRS波宽大畸形,该患者的最佳治疗措施是

- A.静脉推注盐酸维拉帕米注射液
- B.颈动脉窦按摩
- C.同步直流电复律
- D.静脉推注去乙酰毛花苷注射液
- E.Valsalva动作(一种临床生理试验)

十一、高血压伴气管哮喘患者禁用

- A.螺内酯
- B.氨氯地平
- C.氢氯噻嗪
- D.盐酸维拉帕米缓释片
- E.美托洛尔

十二、高血压伴高钾血症患者禁用

- A.螺内酯
- B.氨氯地平
- C.氢氯噻嗪
- D.盐酸维拉帕米缓释片
- E.美托洛尔

(答案见下期本版)

上期(3月24日)答案			
一、A	二、E	三、C	四、E
五、B			

山楂菊花茶降血压

□白小艳

材料:取干山楂10克,干菊花2.5克。

做法:干菊花和干山楂用清水洗净,锅中水沸后放入干山楂,大火煮沸后转小火约10分钟,最后加入干菊花煮沸,即可关火。

功效:干菊花具有抗菌消炎、清热解毒的功效,能清神醒脑、疏解头昏目

眩。

干山楂具有降脂、降压、降糖、活血化瘀、健胃消食的功效,能消除油腻,减少体内脂肪堆积,还能扩张血管,有较持续的降压效果。

(作者供职于河南省中医院健康管理中心)

实用方

平菇炖肉修复胃黏膜

□张子昕

材料:猪瘦肉250克,鲜平菇250克,料酒、食盐、葱段、姜片、生油适量。

做法:先将猪瘦肉洗净,入沸水锅焯片刻,然后把猪瘦肉放入锅中加入料酒,放入葱段、姜片,注入清水适量,先用武火煮沸,后改用文火炖至肉熟烂,倒入平菇熟透入味即可。

功能:本品具有改善人体新陈代谢、增强体质、防癌、抗癌的功效,适用于慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等。

(作者供职于河南省中医院健康管理中心)

郑州市第八人民医院招聘公告

郑州市第八人民医院(郑州市精神卫生中心、郑州市精神卫生医疗质量控制中心)始建于1957年,是郑州市唯一一所集医疗、教学、科研、防治、社区服务为一体的全民性质的精神疾病专科医院。该院开设有睡眠障碍科、儿童青少年心理科、老年精神科、心身医学科、中西医结合科、抑郁症科、心境障碍科、行为医学科、精神病学司法鉴定科、心理咨询与心理治疗中心、心理健康体检中心等特色科室。目前,该院住院部设有9个病区,其中有4个心理科病区(管理模式为开放),5个精神科病区(管理模式为封闭)。

根据医院发展、学科建设、临床工作需要,该院现面向社会招聘卫生系列专业技术人员。

一、博士研究生

- 1.专业:精神病学与精神卫生学。
- 2.条件:年龄在45周岁以下,能独立开展本专业先进诊疗技术,具备良好的科研和组织能力。

3.待遇:通过郑州市人力资源和社会保障局组织的公开招聘,可以办理编制手续,医院给予安家费(一人一议),生活补贴、住房补贴等福利待遇。

二、本科及实用型人才

1.专业:临床医学、精神病学、精神病学与精神卫生学、中医学、中医临床医学、针灸推拿学、公共卫生与预防医学、康复医学、医学影像学等。

2.条件

(1)临床医师:普通高等教育5年制本科学历,具有医师资格证、执业医师证(执业范围:精神卫生),规培证(精神科专业),年龄在30周岁以下;主治医师专业技术职称,年龄在35周岁以下;副

主任医师以上专业技术职称,年龄在45周岁以下。条件优秀者可适当放宽。

(2)其他专业:普通高等教育本科及以上学历,年龄在30周岁以下。条件优秀者可适当放宽。

有意者请登录郑州市第八人民医院官方网站(<http://www.zz8y.com>)报名。

联系人:杨老师、赵老师

联系方式:(0371)55628211

地址:郑州市二七区瑞民街5号(航海路与郑密路交叉口向南200米路西)

广告

征稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,来稿应注重实践操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《技术分享》《经验之谈》《实用验方》《健康教育》等。欢迎踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。

邮箱:54322357@qq.com

联系人:杨小玉

本版验方需要在专业医师指导下使用