

科学护鼻,顺利通过春季过敏关



过敏性鼻炎要坚持预防为先,尤其在花粉季节,提前干预比症状发作后再控制更有效

春季到来,过敏性鼻炎患者也迎来了最难熬的季节。鼻塞、鼻痒、喷嚏不断……这些症状不仅影响患者生活质量,还可能诱发哮喘等更严重的疾病。如何科学护鼻,顺利通过春季过敏关?记者走访医院、采访专家,揭秘过敏性鼻炎的防治之道。

这些认知误区你中招了吗?

家住北京的张女士,过去3年,每到春季,她和7岁的儿子小宇便

出现鼻塞、流涕等症状。起初她以为是普通感冒,吃了感冒药也不管用。小宇因长期鼻塞出现睡眠障碍、“腺样体面容”,最近张女士带他到医院就诊,经检测,母子俩均被确诊为蒿草花粉过敏性鼻炎。

像张女士及其儿子这样的患者不在少数。据最新流行病学调查,我国成人过敏性鼻炎患病率达19%,儿童达22%,且呈逐年上升趋势,但公众认知仍存误区。

北京大学第一医院耳鼻喉一

头颈外科主任刘俊秀说,过敏性鼻炎与感冒的症状有重叠之处,主要表现为清水样鼻涕,阵发性喷嚏、鼻塞。许多过敏性鼻炎患者会误以为自己感冒,出现诊断混淆、不规范治疗等问题,易导致病程迁延甚至诱发哮喘等并发症。

如何区分过敏性鼻炎与感冒?刘俊秀介绍,感冒病程短,一般5至7天可自愈,伴全身症状,如发热、乏力等;过敏性鼻炎病程长,一般持续数周至数月,无发热,接触过敏原后病情加重。过敏性鼻炎喷嚏多、鼻涕如“水龙头”,伴眼耳咽部瘙痒;感冒喷嚏少,鼻涕后期黏稠,以鼻塞为主。此外,过敏性鼻炎有季节规律,春季花粉过敏尤为常见。

一些过敏性鼻炎患者有“滥用抗生素或拒绝鼻喷激素”的行为,专家提示,有些患者一流鼻涕就吃抗生素,但抗生素对病毒性感冒和过敏性鼻炎均无效。此外,部分患者对鼻喷激素心存恐惧,但在医生指导下规范使用,鼻喷激素是安全有效的治疗手段。

避开过敏原,规范治疗是关键

在过敏性鼻炎的防治中,避开过敏原是首要任务。春秋两季是花粉过敏的高发期,尤其是蒿草、杨树、柳树等植物的花粉。首都医科

大学附属北京同仁医院院长、主任医师张罗建议,在花粉浓度较高的时段,患者应尽量减少外出,如早晨和傍晚。外出时,建议佩戴口罩和护目镜,减少花粉接触。

对于已经确诊的过敏性鼻炎患者,规范治疗至关重要。张罗表示,过敏性鼻炎的治疗主要包括药物治疗和免疫治疗。药物治疗包括抗组胺药、鼻喷激素等,可以有效缓解症状。免疫治疗,即脱敏治疗,是针对过敏原进行的特异性治疗。

张罗说,通过逐渐增加过敏原的暴露量,可以使机体免疫系统逐渐适应并降低对过敏原的敏感性,从而减轻或消除过敏症状。

然而,部分患者还面临着常规治疗方案疗效不佳的问题。我国科学家持续开展高质量研究,近期取得突破性进展。

今年4月,张罗团队在国际医学期刊《自然·医学》发布研究成果显示,一种国产新型生物制剂司普奇拜单抗能有效改善中重度季节性过敏性鼻炎患者鼻部和眼部症状。这一“中国方案”有望为过敏性鼻炎治疗提供新选择。

长期管理,预防比治疗更重要

过敏性鼻炎若不规范控制,可能引发鼻窦炎、中耳炎,甚至哮喘。

如何做好长期管理?

38岁的辽宁省沈阳市居民罗先生,自幼年起便患有过敏性鼻炎,他总结出一套适合自己的护鼻方法:在花粉季节前,提前使用抗过敏药物;每天坚持用生理盐水冲洗鼻腔,保持鼻腔清洁;过敏期按时用药。

“过敏性鼻炎要坚持预防为先,尤其在花粉季节,提前干预比症状发作后再控制更有效。”北京大学第一医院耳鼻喉一 头颈外科主任医师王全桂说,患者应建立健康档案,记录自己的过敏史、症状变化等,以便医生更好了解病情。同时,要定期进行过敏原检测,采取相应预防措施。

此外,患者要尽量避免接触二手烟、粉尘等有害物质,适当进行体育锻炼,增强免疫力。饮食上,避免食用易引发过敏的食物,如海鲜等。还要学会自我管理,掌握一些基本护鼻技巧,如在花粉季节,使用花粉阻隔剂,减少花粉接触;在尘螨较多的季节,使用除螨仪,减少尘螨滋生。

“患者要积极参与到过敏性鼻炎的长期管理中。”王全桂说,定期复诊,保持良好心态,避免因病情反复而产生焦虑和抑郁情绪。

(新华社 李恒 顾天成)

管理、治疗、呵护,减轻女性这份痛



经,直到出现腹泻、恶心呕吐等症状,到医院检查才确诊。育龄妇女因内异症盆腔粘连,还会遭遇不孕难题。

当前,对内异症的早期诊断仍待破解。根据协和医院冷金花、王晓月等医生团队在《细胞基因组学》发表的最新研究成果,未来有望通过细胞检测,为患者争取更好治疗时机。

北京协和医院内异症团队成员之一、普通妇科中心主任医师李晓燕指出,内异症是一个“可管理可控”的慢性病。年轻女性若被内异症困扰,不必过于焦虑,应及时就医,主动应对。在治疗过程中,要遵循医嘱,按时服药,定期复查。如有生育计划,应积极合理安排,尽早完成。

新突破:治疗手段更精准

“内异症的治疗是全球难题,尤其是对于希望怀孕的女性来说。”北京大学第一医院生殖医学中心主任薛晴团队一直在研发新型的纳米治疗策略。

近期,该团队的一项成果发表在国际知名期刊《生物材料》。该成果运用的纳米颗粒作为一种非激素类的免疫疗法,能够精准靶向巨噬细胞,通过调节免疫微环境来抑制病灶的形成和发展。

目前,很多内异症合并不孕女性,都会通过人工授精或试管婴儿手术提高怀孕率。专家介绍,对于病情较轻、有生育需求的患者,可采用监测排卵等期待治疗,密切观察病情变化,在合适时机尝试自然受孕。手术治疗方面,腹腔镜微创手术可精准切除病灶,保留生育功能。对于深部浸润型内异症,多学科联合手术能显著提升治疗效果。

记者从多家医院的妇科和生殖中心了解到,内异症治疗正从“经验

性”转向“个体化”。医生会根据患者年龄、症状、生育需求等因素制定个性化治疗方案。

薛晴强调,除了激素类药物,一些新型的非甾体抗炎药和中药制剂也在临床中予以应用,能减轻内异症患者的疼痛症状。内异症虽在雌激素刺激下易复发,但药物治疗能有效减少复发。手术治疗后按医嘱使用合适药物,直到绝经或计划妊娠,也能降低复发风险。

暖呵护:“痛经假”亟待落实

不少受访患者和专家都表示,内异症的病痛较为普及,但防治常识尚未推广。不仅需要专业的医疗干预,更呼唤家庭和社会的理解与支持。

“医院证明开过多次,却没敢申请‘痛经假’,怕被说矫情。”一位患者表达了共同的心声,“我们需要的不仅是止痛药,更是能真正将‘痛经假’落到实处,让我们安心躺下,好好休息,而不是硬撑。”

日前,济南等地将内异症纳入医保慢性病管理;北京、上海、广东等地明确患有重度痛经的女职工,经医疗或者妇幼保健机构确诊后,经期给予1至2天的休假……

“每一位女性都应勇敢地正视健康问题,积极寻求帮助,不再将疼痛视为‘隐痛’。”薛晴建议,应将内异症筛查纳入全民健康体检项目,提高早诊早治率。同时,完善职场健康保障制度,加强青少年生理健康教育,让女性不因“病耻感”而沉默。

冷金花指出,合理饮食、适度运动、规律作息,女性保持良好生活习惯和心态也有助于缓解病情。

疾病是医学问题,健康是社会命题。当医疗进步与人文关怀并肩前行,女性定能迎来更轻松的生理期。(新华社 李恒 徐航航)

进食时间或与夜班工作者心血管疾病风险相关

长期上夜班导致人昼夜颠倒,一些研究已显示这可能会增加心血管疾病风险。一项研究显示,仅在白天进食,而不是在夜班工作期间也进食,或许能帮助人们减少这类工作带来的健康风险。

此前的研究表明,昼夜节律失调,即人的行为周期相对于体内生物钟的时间失调,会增加罹患心血管疾病的风险。针对动物的研究显示,将进食时间与体内生物钟保持一致,可以减少相关健康风险。

为了进一步分析其中的机制,美国麻省总医院布里格姆医疗中心等机构的研究人员招募了20名健康的年轻受试者开展随机对照试验,进行了为期两周的住院研究。在此期间,受试者居住的房间没有窗户,也没有手表和电子设备等来了解时间。

试验过程中,研究人员将受

试者分成两组,在同时模拟夜班工作的情况下,一组只在白天进食,一组在白天和晚上进食。研究人员检查了进食时间对受试者心血管风险因素的影响,包括自主神经系统标记物、纤溶酶原激活物抑制剂-1(会增加血栓风险)和血压,以及这些因素在模拟夜班工作后的变化。

结果发现,只在白天进食的受试者在模拟夜间工作后心血管风险因素保持不变,白天和晚上都进食的受试者的心血管风险因素在模拟夜间工作后有所上升。

研究人员表示,这项研究结果“很有前景”,建议夜班工作者可以通过调整进食时间来改善健康。不过,这项研究的局限性在于样本量较小,且仅持续两周,未来还需要进一步研究进食时间对夜班工作者身体健康的长期影响。

(据新华社)

睡前看屏幕一小时 失眠风险增六成

挪威公共卫生研究所的一项新研究表明,减少在床上使用屏幕的时间可以显著改善年轻人的睡眠质量。这项研究基于对45202名年龄在18岁至28岁之间的挪威年轻人的调查数据,发现睡前使用屏幕会使失眠的风险增加59%,平均减少24分钟的睡眠时间。研究结果发表在最新《精神病学前沿》杂志上。

研究指出,尽管许多人担心社交媒体特别具有干扰性,但实际上所有类型的屏幕使用对睡

眠影响是相似的。

为了评估屏幕使用与睡眠质量之间的关系,研究人员询问了参与者关于他们睡前使用屏幕的习惯,包括使用的时长和活动类型(如看节目、玩游戏、浏览社交媒体等),以及他们的睡眠模式和质量问题。结果显示,无论参与者的屏幕活动类型是什么,只要增加了睡前一小时的屏幕使用时间,就会相应地增加失眠的风险,并减少实际睡眠时间。(据潍坊晚报)