

春季预防过敏性紫癜

过敏性紫癜又称为自限性急性出血症，是一种侵犯皮肤和小动脉的过敏性血管炎，主要以非血小板减少性紫癜、关节炎或关节痛、腹痛、胃肠道出血及肾炎为特征。该病一年四季均可发病，而冬春季发病率更高，可发生于任何年龄，又以儿童及青少年多见。近年来，该病的患病率有增高趋势，如何早期识别该病？又该如何预防呢？

怎样早期识别过敏性紫癜？

临床上，典型的过敏性紫癜并不难诊断，只要把握皮疹、腹痛和关节痛三大典型症状就可以了。关键是一些单纯以腹痛或关节痛为表现的，一般很难想到该病。

皮疹 典型的紫癜形成前一般会出类似荨麻疹或丘疹的皮疹，四肢、臀部呈对称性分布，以伸侧为主，也可出现针尖样出血点。

腹痛 常为弥漫性腹痛，无固定压痛点，程度可轻可重，腹部彩超有助于过敏性紫癜的早期诊断，亦为排除肠套叠的首选检查，疑难患儿可予腹部CT协助诊断。

关节痛 以单个关节为主，主要累及双下肢，尤其是踝关节及膝关节，主要表现为关节肿胀、疼痛及触痛，关节腔可有渗出，但不化脓。

怎样预防过敏性紫癜及复发？

该病的发生主要与链球菌感染、

饮食不节、免疫异常、遗传等因素有关，患病者常有感染的相关病史及免疫异常的临床表现。针对病因，我们可以从以下三个方面进行预防。

锻炼身体，增强体质 中医认为“正气存内，邪不可干”，因此，应鼓励儿童积极参加体育锻炼，增强体质，预防感冒。对于体质较弱者，可同时服用益气健脾、调节免疫的中药进行调理；对于恢复期者，可用些滋阴清热、健脾益气的中药，以进一步清除余邪，调节气血，恢复脏腑的正常生理功能。

合理饮食，消食化滞 暴饮暴食或进食过多含添加剂的食品，均易损脾伤胃，脾失运化，积滞化热，迫血外溢而成紫癜；湿阻气滞，郁于肠胃则腹痛明显，病程反复。因此，不暴饮暴食，不进食不健康的食物，对过敏性紫癜尤其是腹型紫癜的预防具有重要意义。

消除病因，清除病灶 感染是过敏性紫癜最常见的病因，也是引起

复发最为常见的诱因。因此，积极控制口腔、耳鼻喉感染，及时进行扁桃体及腺样体切除术，对皮疹反复发作及紫癜性肾炎的治疗均有帮助。彻底清除感染灶，不仅是治疗的关键一环，也是预防复发的有效措施。

过敏性紫癜的预后怎样？

过敏性紫癜属自限性疾病，大部分预后良好，一年内复发率大约有30%~40%。预后主要与消化道症状及肾脏受累严重程度有关。

过敏性紫癜患儿有20%~60%会发生紫癜性肾炎，85%发生在4周内，91%发生在6周内，97%发生在6个月内，因此，对于过敏性紫癜患儿应随访尿液分析至少半年，半年后尿液检查无异常者，一般不会发生永久性肾损害；半年后，尿液检查仍异常者，需继续随访3~5年。

湘西州民族中医院副主任医师 向小萍

癫痫发作如何正确急救？

癫痫是由于大脑神经元异常放电引起，患者发作时的典型症状是突然倒地、四肢抽搐、口角流涎、意识障碍等，如果周围有人突然发生癫痫，我们该如何进行急救呢？

首先，应尽快将患者扶到床上，也可以顺势使其躺倒，防止意识突然丧失而跌伤，迅速移开周围硬物、锐器，减少发作时对身体的伤害，迅速解开患者衣领，使其头转向一侧，保持呼吸道通畅，不要向患者口中塞任何东西，不要灌药，防止窒息。

另外，抽搐发作时，患者牙关紧闭，要注意咬伤舌头的可能，不要在患者抽搐期间，强制按压患者的四肢，过分用力可造成患者骨折和肌肉拉伤，增加患者的痛苦。癫痫发作一般在5分钟之内都可自行缓解，如果连续发作或频繁发作，或一次发作时间持续5~10分钟以上，要及时将患者送到医院继续抢救。



医疗小常识

及时拔除牙齿的“第三者”

明明今年7岁，正是换牙的年纪，一颗门牙虽然已经“摇摇欲坠”，可就是不掉，妈妈带他来到长沙市口腔医院准备将它拔除，结果医生在检查过程中意外发现了一个“第三者”——一颗倒长在门牙旁的多生牙。

长沙市口腔医院颌面外科副主任医生江漫红介绍，人类恒牙数量正常范围是28~32颗，如果超出这个范围长出的牙齿即为多生齿。多生牙在成年人中的发生率约为1%~3%，其数目多为1~2个，形状多呈圆柱形或圆锥形，也有近似正常牙型者。多生牙的危害较多，一经发现，都应该将其拔除。

多生牙可以发生于口腔的任何部位，但大多数位于切（门）牙之间或在其腭侧。若长在牙列内侧，就会占据正常牙的位置，使正常牙受到排挤，引起牙齿排列紊乱、前牙不能萌出、前牙拥挤、上中切牙向唇移位畸形等问题；若多生牙长在牙列外侧，就会形成双层牙，使得两牙之间有缝隙，造成食物残渣滞留和嵌塞，引起牙龈炎或龋齿的发生。

已经萌出的多生牙，肉眼就能看到，而尚未萌出的多生牙，则需要借助X光片或CT检查才能发现。至于何时将多生牙拔除，主要看多生牙是否会影响恒牙的发育和萌出，如果会影响，就要尽早拔除；如果不会，可以等到其萌出后再择期拔除。

长沙市口腔医院 王四红



家庭养鸽提防“鸽子肺”

老陈最近半年总是感到疲乏无力，咳嗽，晚上睡着后特别喜欢出汗，前两周还出现了低热，到医院检查并拍了张胸片，结果提示“肺部感染，考虑肺结核可能”，但是经过一周的抗结核治疗，症状并没有得到明显改善。这下老陈着急了，于是找到了我。经追问病史得知，老陈近一年在家养了20多只鸽子，几乎每天早晚都要清扫鸽子笼。于是我要他把痰液送检化验，结果在显微镜下找到隐球菌，最后确诊为“肺隐球菌病”，经用二性霉素B治疗一段时间，老陈的咳嗽、发热、乏力等症状就完全消失了。

肺隐球菌病俗称“鸽子肺”，隐球菌病是由新型隐球菌及其变种引起的一种急性和慢性深部真菌病。该菌存在于鸽粪、正常人的皮肤与粪便中，干燥鸽粪是主要传染源，本病主要侵袭肺部

（通过呼吸道吸入孢子），也可以与隐球菌脑膜炎同时存在。患者和医生只要了解本病特点，早期识别并不难。

1. 患者一般都有家庭养鸽史；2. 起病缓慢，多数患者无明显症状而易被人们忽视；3. 少数患者可表现发低烧、轻咳、盗汗、乏力、体重减轻等症；约有5%的患者呈现急性肺炎表现——发烧、频咳、气急，肺部听到罗音；4. 拍胸片显示单侧或双侧肺部块状病变；5. 部分患者可出现发烧、剧烈头痛、喷射状呕吐、偏瘫、视力减退、甚至意识障碍和昏迷等隐球菌脑膜炎表现。值得一提的是，该病的呼吸道症状与肺结核很相似，临床不易区分，极易误诊，医生在碰到类似患者时，一定要多留一个心眼。

湖南省郴州市第三人民医院 王小衡

健康卡通



食用糙米莫过量

糙米表面有层米糠，含有膳食纤维、维生素、矿物质及抗氧化剂，适当食用有益健康。但糙米内胚含量大于精米，对人体不好，特别是对老人来说，每周最好不要超过3次，每次不超过50克。胃肠不好者，可将米泡半小时再煮，有利消化。

图/文 陈望阳