

一到空调房就打喷嚏,竟然不是感冒

——专家谈爱“打喷嚏”的过敏性鼻炎

记者 王璐 通讯员 邱秀红 马艳红

炎炎夏日空调房里凉爽舒适,但有的小伙伴一进空调房就开始打喷嚏,而且往往家人也都有类似的问题。只要换了个环境,就会时不时来个喷嚏,但又不是感冒。到医院一问才知道这是过敏性鼻炎。

中南大学湘雅三医院耳鼻喉头颈科副主任、主任医师王天生表示,过敏性鼻炎具有明显的家族聚集性。研究表明,若父母双方均患有此病,子女的患病率达60%~80%;若只有一方患病,子女的发病率有20%~60%;若父母均健康,子女的患病风险则只有5%~15%。这背后的原因,正是过敏性鼻炎的复杂多基因遗传机制,涉及多种致病基因。了解家族病史,及时进行检查和干预,有助于降低后代遗传风险,防止疾病进一步发展。

如何知道自己是不是过敏体质?王天生介绍,首先要进行过敏原检查,明确是对什么有过敏反应。在防治上,要避免过敏原接触,知道对什么过

敏后,就应避免接触已知的过敏原,以减少过敏性鼻炎的发作。

在医生的建议和指导下,进行脱敏治疗。育龄期女性通过脱敏治疗,能有效降低对过敏原的敏感性,从而减少过敏性鼻炎遗传给下一代的风险。根据相关文献报道,患者如果在接受免疫治疗过程中怀孕,是可以继续治疗且被视为安全的,但必须在医生的严密监控和指导下进行。改善生活习惯,应避免吸烟、避免接触环境烟雾暴露,尤其是妊娠期妇女和低龄儿童,保持良好的生活习惯,如规律作息、健康饮食、适当运动等,有助于提高身体免疫力,降低过敏性鼻炎的发病率和遗传风险。

过敏性鼻炎不仅仅是打喷嚏、鼻塞,它带来的并发症危害不小,最常见的是会引起鼻窦炎,小孩子会伴有腺样体肥大、中耳炎,甚至引发呼吸道的炎症。很多时候难治性的哮喘也是过敏性鼻炎所造成的,

还会诱发过敏性眼结膜炎。夏日空调环境下,预防过敏有哪些秘诀?王天生表示,空调房的环境控制尤为重要。

温湿度调节。温度最好在26℃~28℃、保持50%~60%湿度,进房再开空调,出房先关空调,并逐渐适应室内外温度变化,减少对鼻黏膜的刺激。空调最好调为低风速、出风口向下,减少对鼻黏膜的冷风刺激。

定期清洁。使用空调前,应彻底清洗空调过滤网,并至少每1~2周清洗一次。同时定期清洁房间,及时开窗通风,保持空气清新。

个人卫生。及时更换衣、被,床上用品定期太阳暴晒,减少尘螨等过敏原的滋生。

药物使用。在医生的指导下,使用抗组胺类药物进行治疗,如氯雷他定、西替利嗪等。

避免过敏原。避免放置毛绒玩具、地毯等易产生过敏原的物品在家中,不养猫狗等宠物。

■门诊新闻

膝关节内侧疼痛?
“鹅足滑囊炎”作怪

本报讯(通讯员 谭潇 刘琼) 30多岁的张女士被膝关节疼痛困扰数月,辗转几家医院治疗,效果仍不理想,慕名来到长沙市中医医院(长沙市第八医院)天心院区骨科五病区就诊。主任医师车国良详细检查,发现其膝关节内侧压痛明显,结合肌骨彩超检查,确诊为鹅足滑囊炎,予医院自制药伤科黑膏药外敷,症状得以明显减轻。

“鹅足”在医学上为缝匠肌、股薄肌和半腱肌的联合腱,三个肌腱之间有致密的纤维膜相连,形状酷似鹅掌而得名。鹅足滑囊炎表现为膝关节内侧疼痛,晨轻夜重;当膝关节被动外翻、外旋时,疼痛加剧;活动多时疼痛加重,休息和热敷后减轻;可有不同程度跛行,上楼梯或从坐位站立时尤为明显。

治疗鹅足滑囊炎首先应停止运动,用药及保守治疗效果不明显者,可尝试局部封闭治疗及手术切除鹅足滑囊。

日常生活预防该病,需避免长时间下蹲动作,如洗衣、擦地、择菜等,避免长期负重,控制饮食,保持合适体重;运动前要做好热身准备,运动中要注意跑姿的调整,着地时膝盖方向要与脚尖一致。运动后要及时进行肌肉拉伸,使肌肉放松;患有扁平足、拇外翻等足部疾病的患者,需穿戴鞋垫或矫形器纠正,以减轻足弓的压力。

“甜蜜康乐营”:解忧“甜蜜”烦恼

我国每10万名住院儿童中就有96.8名患者为1型糖尿病。此类型患儿需终身使用胰岛素替代治疗,对他们的生活、学习造成了很大困扰。7月7日,湖南省儿童医院、三诺糖尿病公益基金会联合举办“甜蜜康乐营·长沙站”,45个1型糖友家庭参加活动,通过糖友家庭互动、专家科普解答等让患儿家庭调整心态、增强控糖信心。

通讯员 柳娜 宋雪玲
摄影报道

女子爬树摘杨梅
不幸摔落致截瘫

本报讯(通讯员 罗一 开丹妮) 近日,长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)脊柱外科二区接连收治了两例因为上树采摘杨梅不慎摔下导致脊柱脊髓损伤的患者。

家住望城的严娇玉(化名)今年42岁,前不久她和朋友一起到郊外采摘杨梅,树杈突然断裂,严娇玉从3米高的树上摔了下来。据严娇玉描述,“落地时是腰背部着地,疼痛难忍,双下肢瞬间失去了知觉,也无法活动。”随后,她被120送进该院急诊科,CT和磁共振检查提示胸腰段T11、T12椎体爆裂性骨折并脱位,并脊髓损伤伴截瘫,这是脊柱脊髓损伤中最严重的情况。

和严娇玉同一天入院的还有家住长沙县、56岁的姜芸(化名),同样因上树采摘杨梅摔伤入院,诊断为“腰椎L2椎体爆裂性骨折、胸椎T6压缩性骨折、骶骨骨折”。经过紧急手术后,两位患者均得到有效救治。

医生提醒,杨梅树枝韧性极差,易断裂,再加上杨梅采摘期正值梅雨季节,地面和树干湿滑,进一步增加了安全隐患,建议勿自行采摘。市民若不慎从高处摔下,发觉动弹不了,切忌随意搬运,应立即拨打120等待救援。因高空摔落易造成脊柱骨折,随意搬动可引起脊髓神经受压,造成二次伤害。

男子乳房形如女子 乳腺专家助其摆脱尴尬

本报讯(通讯员 刘亚玲 周逢丽) 36岁的陈先生近几年来因自己的双侧乳房外形似女性乳房而备受困扰。随着乳房逐渐变大,偶尔还会出现疼痛的症状。近日,他来到浏阳市人民医院乳腺甲状腺门诊找到周飞渡教授进行咨询。

周飞渡通过详细触诊,结合乳光超检查,诊断陈先生为“男性乳腺发育”。经过综合评估及充分的沟通,乳甲外科团队成功为陈先生实施了双侧乳房皮下腺体切除术,

帮助陈先生摆脱了胸部的“尴尬”。

“男性乳腺发育是最常见的男性乳腺疾病,表现为单侧或双侧乳房增大、乳房突起、乳头增大等,呈女性乳房外貌。还有部分患者表现为乳晕下方触及局部肿块,甚至带有胀痛感和刺痛感,少数人挤压乳头后可见白色分泌物形成。如果有严重肥胖,也可能有乳房肥大的表现,临床上称为‘假性男性乳房发育’。”周飞渡介绍。

像陈先生这样的情况在临床并不是个案,因乳房发育前来就诊的男性,年龄分布在几岁至八十几岁不等。主要原因有药物因素,如:抗雄激素药、类固醇、西咪替丁、地高辛、钙通道阻滞剂、螺内酯等;肥胖、酗酒、毒品、服用精神药物等;长期服用含有雌激素类保健品,使用具有轻微雌激素活性的洗发水、肥皂等。

周飞渡提醒,男性乳腺发育症不可小觑,要及时就诊明确病因,及时治疗。