

喷嚏不断 鼻涕不止 都是过敏性鼻炎惹的祸

中山大学附属第一医院 马晋平 张天豪



杏林春满

浴足可调理血压

国医大师 邓铁涛

高血压是当代社会的常见病、多发病。很多人得了高血压,自觉没什么症状,便有一搭无一搭地吃药,并不重视。《素问·阴阳应象大论》中有:“故邪风之至,疾如风雨,故善治者治皮毛,其次治肌肤,其次治筋脉,其次治六腑,其次治五脏。治五脏者,半死半生也。”这段话就告诫我们不要“讳疾忌医”,而要及早认识到疾病的存在,在病初及时治疗,要是等到病入膏肓,那么只能是“赔了夫人又折兵”。

高血压症状不典型

首先要知道,并非所有高血压患者早期都有很典型的临床表现,一些患者有临床症状,一些却没有。其次,即使有症状的患者,其早期的临床表现也是多种多样的:

- 有些人会有头痛、眩晕;
- 有些人会觉得心慌、胸闷;
- 有些人则会有阵发性的头颈部血管波动感;
- 有些则经常会有情绪易波动、烦躁易怒、健忘失眠等表现。

改变坏习惯调理高血压

对于确诊为高血压的患者,调肝治疗是重要环节,但最重要的还是要遵循辩证施治,根据每个人的具体表现进行辩证,并据此进行个体化治疗。除了运用中医治疗及西药降压药物治疗之外,配合一些日常调理方法,有助于获得更好的治疗效果。具体的生活调理根据个人情况的不同而各有侧重:

- ★饮食过于肥甘者需要改变饮食习惯,以清淡饮食为主。
 - ★平时缺乏体育锻炼者需要增加运动量。适当运动能使气流畅通,柔和筋骨,安养精神。可以试试气功、八段锦等运动,效果良好。
 - ★体重过重者需要减轻体重。
 - ★饮食摄盐过多者需要限制食盐的摄入量。
 - ★有饮酒嗜好者需要控制饮酒量。
 - ★情绪波动大者需要稳定情绪。
 - ★合并其他容易引起高血压疾病者需要积极治疗其他疾病。
- 概括起来就是高血压患者起居有常,不妄作劳,冬不极温,夏不极凉,珍惜精气,节戒色欲,情志舒畅,饮食清淡,勿过咸。

泡脚可辅助降压

- ★沐浴:
 - 方药:牛膝30克、川芎30克、天麻15克、钩藤10克、夏枯草10克、吴茱萸10克、肉桂10克。
 - 用法:加水2000毫升煎煮,水沸后10分钟,每日晨起,睡前浴足,每次30分钟,2~3周为1疗程,常可获得较好的疗效。
 - ★针刺穴位:
 - 对于突然血压过高者,可以用针刺双侧太冲穴的方法来降低血压,效果也是很好的。太冲穴位于第1、2跖骨结合部之前的凹陷处。
- (本文摘自《活到百岁的智慧——国医大师邓铁涛的养生之道》 通讯员 查碧琳)

A 过敏性鼻炎是怎么回事?

过敏性鼻炎,又称“变应性鼻炎”。顾名思义,它是指鼻子对某些东西的过度敏感,导致炎症反应,主要表现为鼻黏膜刺激的相关症状,如打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻痒等。我们将过敏的对象称为“过敏原”或“致敏原”,也就是说,当人体与过敏原接触后便发生异常的免疫反应,与生理性免疫反应不同,这些异常的免疫反应对人体不起保护作用,反而由于程度过于剧烈,导致生理功能紊乱或组织损伤。过敏性鼻炎具体的症状有:

打喷嚏:每天数次阵发性发作,每次多于3个,多在晨起或夜晚,遇到冷空气或接触过敏原后立刻发作。
流鼻涕:大量清水样鼻涕,有时可不自觉地从鼻孔滴下。
鼻痒:大多数患者有鼻内发痒,接着很可能就是接连几个喷嚏。
鼻塞:间歇或持续,单侧或双侧,轻重程度不一,可导致嗅觉下降。
过敏性鼻炎以10~40岁较常见,多为青年人。近年来,过敏性鼻炎的患病率一直呈逐年上升的趋势,严重影响患者的生活质量,但是其治疗手段却十分有限,很多患者都觉得束手无策。

B 过敏缘何而来

特异性体质。有些特殊体质的人住往更容易患上“过敏性鼻炎”,比如,亲属患有“过敏性鼻炎”,或出生以来就容易对某些物质过敏的人,这方面主要与遗传和个体差异相关。
有明确的致敏原。“过敏原”是引起“过敏性鼻炎”的罪魁祸首,它们引起鼻子的过敏反应,常见的过敏原有

花粉、尘螨、真菌和宠物皮毛等。只有接触到过敏原,才可能产生过敏性鼻炎。
鼻黏膜与致敏原多次接触。毫无疑问,当鼻子与致敏原接触时,才能有所“反应”,引起过敏。当病人走进布满尘埃的房间里,闻着新鲜的花香味时,都可以感受到“过敏原”的刺激,引起强烈的反应,继而出现鼻塞、鼻痒、打喷嚏等症状。

C 错把过敏当感冒

虽然过敏性鼻炎和感冒有相似之处,但发作特点和伴随症状并不相同,可以从以下几方面加以鉴别:
打喷嚏的特点不同:感冒的打喷嚏、流鼻涕和鼻塞等鼻部症状往往是全天持续的,可能会连续几天;过敏性鼻炎发作则呈阵发性,一天中可能仅发作数次,以清晨发作更为明显,发作过后如常人一样。
传染性不同:过敏性鼻炎不会传染,但与遗传有关;感冒具有较强的传染性。
鼻子症状不同:感冒时打喷嚏较

少,鼻痒不明显,鼻塞明显而且持续,鼻涕分泌物可由清涕或黏性转为脓性;而过敏性鼻炎的喷嚏频频,流清水样鼻涕。
全身症状不同:感冒时全身症状较重,如发热、寒战、肌痛、头痛和咽痛等;过敏性鼻炎则通常伴发哮喘病或皮肤过敏。
病程不同:感冒的病程较短,通常1~2周,季节性不明显。持续性过敏性鼻炎病程较长,常年反复发作,因此也称常年性鼻炎;而间歇性变应性鼻炎则有明显的季节性,以夏秋季发作为主,因其多由花粉引起,故称花粉症。

D 过敏性鼻炎发作时怎么办?

第一,远离过敏原

要打胜仗,不一定非得硬碰硬地兵戎相见。有时候“远离敌人,避免盲打”才是制胜关键。既然打不过,那就跑呗!对于过敏性鼻炎最好的办法就是远离过敏原。
花粉:花粉的出现主要跟季节相关。一部分人会对特定的花粉过敏。当明确过敏原以后,尽量在此期间减少户外活动,如不可避免时,尽可能地佩戴眼镜和口罩,外出回家后及时淋浴、清洗口腔。美国本土有许多因“雪松花粉”导致过敏性鼻炎的儿童,当花粉季节到来之前,这些患儿就迁移到纬度较高的阿拉斯加暂时居住和学习,等到花粉季节结束后再迁回美国本土,这样一来,患儿就不再出现鼻炎和哮喘的症状,也避免了小年纪就摄入大量药物,同时每年又可以到外地度假,这诚然是一种非常令人愉悦、高效的治疗方法。因此对于中-重度花粉过敏的患者,“季节性移民”也许是最理想的治疗方案。
尘螨:保持生活或工作环境整洁卫生,减少灰尘滞留,保持采光良好,经常开窗保持空气清新,避免潮湿;被褥、枕头、衣服、窗帘等勤洗勤晒;将床铺、卧具中的尘土、皮屑等暴晒、拍打出来;定期用水清洗衣物。
霉菌:保持室内干燥、通风,避免室内长期阴暗潮湿;应及时高温清洗、消毒衣物,避免发生霉变;食物合理保存,防止霉变。如室内家具发现有霉变,应及时用消毒液擦拭干净。
宠物:一般以动物皮毛为主要致敏原,如此说来,虽然对许多爱狗、爱猫之人太过残酷,但不得不说,避免接触宠物是最好的方法。

第二,脱敏治疗

所谓脱敏治疗,是通过致敏原的适当刺激重塑患者的免疫平衡,达到长期缓解的一种疗法。这是一种通过提高病人对过敏原的“耐受力”来达到预防包括哮喘在内的一系列过敏性疾病再次发作的治疗方法。
如此看来,与远离过敏原相反,脱敏治疗是不断的接受过敏原的刺激,以使人体能够耐受这种过敏刺激。久而久之,逐渐地减少过敏原对患者鼻子造成伤害,从而达到根治疾病的目的。
当然,脱敏治疗并不是十全十美的,一是需要比较长的疗程,需要一定的时间和精力;二是这种治疗并不适合所有人,对于某些反应过于顽固的人效果并不理想;三是有一定危险性,如果患者对某物比较敏感,过分的刺激反而会加重炎症反应,甚至危及生命。所以,这虽然是一种好方法,但仍需谨慎掌握,切忌私自行动,需向专科医生咨询。

第三,对症治疗

对症治疗,指合理使用对症药物,利用药物的药理作用最大限度地缓解过敏性鼻炎的症状。常用药物有:①口服抗组胺药;②口服白三烯受体拮抗剂;③鼻用抗组胺药;④鼻用激素。需要在专科医生指导下针对不同患者的病情进行个体化的治疗。
此外,“盐水冲洗”是一种非常简单但有效的家庭对症治疗办法。首先,盐水冲洗可以带走残留在鼻腔的过敏原;其次,盐水冲洗可以减轻黏膜的负担,也就是说,炎症时黏膜产生大量的黏液,炎症细胞和炎症因子,冲洗可以带走这些物质从而减轻黏液纤毛排出废物的负担,改善其功能;最后,高渗生理盐水可以增加黏膜的局部血供,增强纤毛的工作效率,有利于黏液等炎性产物的排出,也可以采用生理性海水喷雾,使用起来十分方便。

第四,其他办法

体质是过敏性鼻炎发生的内在条件,决定了人体对外界刺激反应性不同,而增强体质可以起到减缓过敏性鼻炎的发作,尤其是免疫系统正在成长的儿童和青少年。这就需要加强室外体育锻炼,增加亲近大自然的机会。戒烟限酒,减少烟酒对鼻腔黏膜的刺激,同时避免接触过化学物品、化妆品等。
清晨洗脸时,用两手食指在两侧鼻旁沟上下来回摩擦,按摩可使鼻周围血管充血,改善血液循环,提高鼻子的“御寒”能力。再者,坚持用冷水洗脸,不但可以增强黏膜抵抗刺激的能力,还能够清除鼻内的细菌、病毒、粉尘等,从而可避免与减少流感及各种鼻炎的发病。

(通讯员 杨光谱)

警惕儿童2型糖尿病 拒绝肥胖

医学指导:广东省妇幼保健院儿童保健科 柯海劲

随着人们生活水平的提高,身边的小胖墩越来越多,而正是这些肥胖因素引发的糖尿病已经成为了威胁儿童和青少年健康的常见慢性病之一。相比中老年人的糖尿病来说,儿童2型糖尿病面临着出现更长病程及更早并发的棘手问题。

“三多一少”小心儿童2型糖尿病

儿童糖尿病一般有两种:一种是1型糖尿病,一种是2型糖尿病。有糖尿病家族史的儿童患糖尿病的几率比普通孩子的几率更大一些。1型糖尿病是由于胰岛β细胞受到损害,使患儿体内胰岛素分泌量减少而引起的。而2型糖尿病,目前对它的病因认识不足,认为是由多个基因和环境因素综合引起的复杂病,以胰岛素抵抗和β细胞功能缺陷为主要病理特征。肥胖是2型糖尿病的危险因素,随着生活水平的提高,目前,2型糖尿病呈上升趋势。

因和环境因素综合引起的复杂病,以胰岛素抵抗和β细胞功能缺陷为主要病理特征。肥胖是2型糖尿病的危险因素,随着生活水平的提高,目前,2型糖尿病呈上升趋势。血糖升高后因渗透性利尿引起多尿,继而口渴多饮;外周组织对葡萄糖利用障碍,脂肪分解增多,蛋白质代谢负平衡,渐见乏力、消瘦,导致生长发育受阻;为了补偿损失的糖,维持机体活动,患者常常容易饥饿,需要大量进食。所以,当家长发现自己的小孩出现“三多一少”(即多尿、多饮、多食、体重下降)的症状,尤其是有家族史、体重超标的小胖墩,要警惕2型糖尿病,及时带孩子到内分泌科检查。

7个方法治疗儿童2型糖尿病

儿童糖尿病与成人糖尿病在治疗上有相似之处,但因儿童自身的特点,在治疗上也有其独特的地方。

- 1.预防要从胎儿期开始。研究表明,母亲在孕期合并有糖尿病或者出生时为巨大儿的孩子,出现糖尿病的几率会高一些。因此,母亲在怀孕期间要做到合理膳食,加强孕期营养的管理,可以在产科进行膳食营养指导而不因饮食问题影响胎儿的发育。
- 2.饮食控制。合理饮食是糖尿病患儿稳定血糖和保证生长发育的需要,是儿童糖尿病治疗的一个基本措施。糖尿病患儿的血糖值比较容易波动,容易受生活习惯的影响,而贪吃、偏食是大多数小孩子的天性,限制饮食对他们来说是很难接受的事。另一方面,儿童正处于生长发育期,需要足够的营养来保证他们的生长需要。所以,这项治疗需要医生跟家长的密切配合,在营养师的指导下,根据不同的年龄阶段,制定平衡膳食计划,监督实施。家长要在平时食物搭配中限制甜食、饱和脂肪酸及胆固醇,严格控制饮食,切勿过饥、过饱,忌辛辣、油腻的食物,在循序渐进、合理控制饮食的前提下,也要保证提供足够的营养供孩子的生长发育需要。
- 3.运动治疗。运动能增加体质、促进生长发育、增强免疫力、消耗热量、强化心血管功能、提高肌肉对葡萄糖的利用和对胰岛素的敏感性,还可降低血糖、减少胰岛素用量。儿童多好动,而且运动量常难以控制。所以,家长应该鼓励孩子积极参加各种有氧运动,注意运动要适量,切忌空腹运动和过量运动,以免诱发低血糖,最好在医生的指导下制定合理的减肥计划。
- 4.胰岛素治疗。根据不同的病情制定相应的胰岛素运用方案,家长应学会如何正确注射,尽量避免注射部位皮肤组织萎缩,同时家长应该学习如何防止孩子出现低血糖症状和自救措施等。
- 5.血糖监测。家长要对糖尿病儿童进行血糖监测,并记录下来,及时发现高血糖或低血糖,以便及时调整胰岛素的剂量。
- 6.预防感染。由于糖尿病患儿免疫系统功能受损,极易并发各种感染,如口腔炎、皮肤感染、溃疡、足部坏疽等,因此要注意口腔卫生和皮肤清洁,可以每天用生理盐水早晚漱口,勤换洗,必要时使用抗生素。
- 7.心理治疗。目前糖尿病是无法根治的,需要终身的胰岛素治疗。有些患儿可能会出现沮丧、焦虑等负面情绪,甚至自暴自弃,导致治疗的依从性减弱;这些负面的心理压力也会影响患儿的学业;有些家长着急乱投医,导致患儿病情加重,更加加重了恶性循环。因此,在儿童糖尿病的治疗过程中,必须要给予更多的耐心、细心和信心,告诉他们糖尿病并非“不治之症”,通过长期规律的饮食、运动控制及胰岛素的治疗是可以控制的,消除他们对糖尿病的疑虑。家长与医生之间应该建立和谐的关系,鼓励患儿树立战胜病魔的信心,积极参加集体活动,享受生活的乐趣,以积极的心态来面对疾病。

(通讯员 林惠芳)

胆固醇升高都要怪鸡蛋吗?

广东省人民医院 陈鲁原

稍微有点“医学常识”的人都知道鸡蛋、肥肉、动物内脏等都是高胆固醇食物,吃多了会升高血液中低密度脂蛋白,会引发动脉粥样硬化、冠心病、中风等心脑血管疾病。然而,最新研究表明这种认识并不完全正确,因为饮食中的胆固醇和血液中的胆固醇不同。食物中的饱和脂肪对血液胆固醇影响更大。

饮食中胆固醇和血液中的胆固醇不同

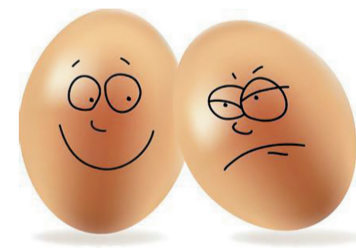
脂类物质主要分为两大类:一类是脂肪(主要是甘油三酯),是人体内含量最多的脂类。与糖类不同,脂肪所含的碳、氢的比例较高,而氧的比例较低,所以发热量比糖类高,是体内主要能量来源之一;另一类脂类物质为类脂,是生物膜的基本成分,约占体重的5%,其中就包括胆固醇以及磷脂和糖脂。
瑞典的著名医生Uffe Ravnskov曾用自身做实验来证明,即使大量吃胆固醇食物也不会影响体内胆固醇的水平。试验前他每天吃1~2个鸡蛋,胆固醇水平是276mg/dl。试验的第一天吃4个鸡蛋,第二天吃6个鸡蛋,这两天的胆固醇水平没有变化。从第三天开始,每天吃8个鸡蛋,连续吃六天,胆固醇的水平分别为:第三天266mg/dl,第四、五天264mg/dl,第六天257mg/dl,第七天274mg/dl,第八天246mg/dl。
他解释说,胆固醇主要由机体自己制造,在正常情况下,机体产生80%,其余的20%来自于食物。饮食中如果胆固醇含量低,机体就要制造多一些。胆固醇的吸收率只有20%,随着食物胆固醇含量的增加,吸收率还要下降。所以,鸡蛋并非低密度脂蛋白升高的罪魁祸首。

食物中饱和脂肪对血液中的胆固醇影响更大

食物中的胆固醇对血液中的胆固醇影响并非那么严重,但多数食物中的脂肪,尤其是饱和脂肪,比食物中的胆固醇对血液中的胆固醇影响更大。
美国膳食指南咨询委员会和美国心脏协会/美国心脏病学学院(AHA/ACC)一致认为,减少饱和脂肪的摄入量可以降低人群的心血管病风险。美国指南称,将饮食中饱和脂肪的摄入量从供热量的14%降至5%~6%,可显著降低低密度脂蛋白胆固醇水平。
美国的饮食的建议是多吃水果、蔬菜、粗粮、低脂或脱脂奶制品、海产品、豆类和坚果,少吃红肉、加工肉类、糖和细粮。其中的红肉和加工肉类中含的饱和脂肪较多。

坏脂肪和好脂肪

脂肪是由甘油和脂肪酸组成的三酰甘油酯,其中甘油的分子比较简单,而脂肪酸的种类和长短却不相同,包括饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸。食用脂肪是人可直接食用或烹调的油脂,主要成分是三酸甘油酯。
饱和脂肪酸会直接导致“坏胆固醇”(低密度脂蛋白胆固醇LDL-C)等指标升高,增加心血管疾病风险,因此常被称为“坏脂肪”。不饱和脂肪酸进入人体后可起到调节胆固醇水平的作用,多被称为“好脂肪”。
橄榄、花生、杏仁、榛子、牛油果等富含单不饱和脂肪酸;葵花籽、南瓜籽、大豆油和玉米油富含欧米伽-6脂肪酸;三文鱼、沙丁鱼、金枪鱼等深海鱼富含欧米



伽-3脂肪酸,都属于较好的脂肪摄入选择。富含亚油酸或亚麻酸的食物,如亚麻籽油、紫苏油等,可提供人体自身无法合成的必需脂肪酸。

杜绝反式脂肪

反式脂肪被誉为“餐桌上的定时炸弹”,主要来源是部分氢化处理的植物油。部分氢化油具有耐高温、不易变质、存放久等优点,在蛋糕、饼干、速冻比萨饼、薯条、爆米花等食品中使用比较普遍。
世卫组织的建议是,每天来自反式脂肪的热量不超过食物总热量的1%(大致相当于2克)。中国也采用了这一目标来做评估。

预防心血管疾病最著名的饮食方式

得舒饮食(Dash Diet)
这种饮食就是推荐高摄入量的水果、蔬菜、全谷物和植物蛋白;
低脂肪、少红肉和高糖食物;
不抽烟、适量饮酒及低盐。
这个饮食对降低血压、胆固醇、血糖和减肥都有好处。一般来说可以推荐给大多数人群。
地中海饮食
有许多证据显示地中海饮食计划可以减少许多慢性疾病。这个饮食也是强调每餐都应有蔬菜、粗粮、少量坚果,吃橄榄油为主,限制高脂肪、红肉。
上述两种饮食计划都有研究显示对慢性疾病具有抗炎作用,都强调非精制碳水化合物和限制高脂多肉类食物。