



战胜过敏性鼻炎 脱敏治疗是优选

□阳春市人民医院 魏林

2024年7月8日是第20个世界过敏性疾病日。过敏,这个看似平常却又令人困扰的问题,影响着全球数百万人的日常生活。从轻微的皮肤瘙痒到严重的呼吸困难,过敏反应范围广泛,但常常被忽视。设立过敏性疾病日,意在提高公众对这一普遍健康问题的意识,及时预防和治疗。

过敏性鼻炎是一种常见的过敏性疾病,患者经常饱受鼻塞、流涕、打喷嚏等不适。这些症状频繁或加重时,不建议患者硬扛。过敏性鼻炎若未得到有效治疗,可能会导致哮喘或并发更严重的疾病。

随着现代医学的发展,脱敏治疗成为治疗过敏性鼻炎的有效手段。这种治疗通过逐渐增加过敏原的剂量,训练患者的免疫系统逐渐适应,从而减轻甚至消除过敏反应。脱敏治疗不仅能够显著改善患者的生活质量,更是战胜过敏性鼻炎的优选方案。

敏原、药物治疗、脱敏治疗及健康教育四位一体。其中,脱敏治疗是唯一的一种对因治疗(治本)方法。

脱敏治疗,又称特异性免疫治疗,是对变应性患者在一定间隔的时间,以逐步增加剂量的方法给予使其致敏的变应原提取物,以达到再次接触相应变应原时症状明显减轻或不发生的目的。

脱敏治疗可以防止过敏从呼吸道(过敏性鼻炎)进展为下呼吸道(过敏性哮喘),同时防止新的过敏原出现。因此,5岁以上的过敏性鼻炎或过敏性哮喘患者,越早开始脱敏治疗效果越好。同样,即使患有长期慢性疾病的患者,脱敏治疗也可以显著改善症状。

脱敏治疗一般应持续3年。在开始治疗后的第1年症状明显好转,并可能在接下来的几年持续显著改善。

皮下与舌下 两大脱敏疗法

皮下免疫治疗。这是指通过反复多次皮下注射变应原疫苗的方式,诱导患者对变应原耐受而进行的免疫治疗,是目前特异性免疫治疗的经典方式。可用于皮下免疫治疗的变应原种类包括尘螨、花粉、真菌等。皮下免疫治疗分为初始治疗和维持治疗两个阶段:初始治疗一般每次注射1针,每周1次,共3~6个月;维持治疗每4~8周注射1针,总疗程不少于2年,以3~5年为宜。注射次数依个体差异会有不同。

舌下免疫治疗。这是指将变应原疫苗(滴剂或片剂)



含服在舌下1~2分钟,然后吞咽入消化道,又称为舌下-吞咽途径的免疫治疗。用于舌下免疫治疗的变应原一般是数百倍于皮下免疫治疗的剂量,故又称为高剂量舌下免疫治疗。舌下含服应用简便,不良反应少,在家即可进行脱敏治疗。

特定过敏人群 适合脱敏治疗

我国目前特异性免疫治疗的适应证为:诊断明确,对尘螨过敏的过敏性鼻炎、过敏性鼻炎患者,其症状由接触过敏原诱发,且无法避免接触过敏原;过敏原数量为包括尘螨在内的2~3种,最好是单一尘螨过敏原过敏患者。尤其适用于:药物治疗不能有效控制症状者;药物治疗引起不能接受的不良反应者;对长期使用抗过敏药物(如糖皮质激素)有顾虑或不能坚持长期持续用药者。

此外,是否开始进行特异性免疫治疗,还需要考虑以下因素:患者主观条件,即意愿或接受程度、经济条件、治疗方便与否;依从性,尤其是儿童患者;药物依赖与否及药物治疗的不良反

保护大脑 延缓衰老

□中山大学附属第三医院神经内科 陆正齐



人们进入25岁后,大脑的发育基本停止。根据国家2023年划定的脑衰老标准,50岁即进入脑衰老阶段,可见保护大脑、延缓衰老不仅是老年人应该关心的问题。

家族遗传和脑血管危险因素都可能影响脑健康。举例来说,中年人可能面临肥胖、高血压、糖尿病、抽烟、饮酒、睡眠呼吸暂停以及脑外伤等风险。如果家族史中出现这些症状,或者没有家族史,50岁后出现记忆力下降、睡眠问题、情绪不佳或步态不稳定等情况,建议进行早期大脑健康检查,以确保大脑健康。

大脑衰老不遥远 一滴血快速筛查

在临床上,可以通过一滴血来检测是否存在阿尔茨海默病(AD)。只需抽取一管血,其中含有检查者近1~2周的血液,可以检测出AD标志物,即淀粉样蛋白。通常在AD发病前10~15年即可检测到淀粉样蛋白的存在。因此,通过早期筛查,可以早期干预老年痴呆症。

早晨起床深蹲 比喝咖啡提神

靠墙深蹲是每天为大脑补充能量的一种有效方式。进行靠墙深蹲时,双下肢(脚后跟)应与肩同宽且平行,宽度相同。在靠墙的情况下,膝盖与小腿、小腿与大腿应保持

温水与冥想 助眠好帮手

睡眠对大脑至关重要,晚上10点半至11点半之间应确保大脑得到充分的休息和睡眠。减轻大脑压力最简单的方法之一是在睡前半小时用温水冲凉,这可以让神经放松,有助于入睡。另一个方法是在睡前进行冥想,让大脑不思考任何事情,专注于正念,不让思绪游离,帮助大脑放松。

四大补脑食物 帮助脑力全开

大脑喜欢摄取磷脂和不饱和脂肪酸,因此摄入过量猪肉、牛肉和羊肉等动物脂肪不利于大脑健康。为了补充ω-3多不饱和脂肪酸,推荐食用三文鱼、鲑鱼等富含此类油脂的鱼类,这些食物被各种临床指南(包括痴呆症、心血管疾病和中风指南)推荐。其次,推荐食用富含ω-3多不饱和脂肪酸的橄榄油,其对大脑有保护作用。另外,坚果如核桃、杏仁和葵花籽,水果如牛油果也是推荐食用的食物。(广东省卫生健康委宣传处供稿)

连线“健康广东” 走进科普直播间

孕期凉爽一“夏” 可游泳莫潜水

□江门市中心医院 陈君

孕期该不该运动,很多人存在分歧。老一辈人认为,孕妇应该好好在家躺着养身体,不能运动,否则会引发流产。对此,江门市中心医院产科副主任卢雅苹表示,生命在于运动,孕妇也不例外。轻到中度的运动不会造成流产,反而可以促进孕妇身体代谢,促进胃肠蠕动,减少便秘,还有利于热量消耗,控制体重,降低妊娠并发症。

运动形式有讲究 可尝试游泳瑜伽

孕妇在运动的选择上有讲究。夏天是

游泳、潜水的好时节,但孕期不能潜水,因为在海中每下潜10米,身体受到的压力会增加一个大气压,压力会分布到全身每个器官,子宫受到的压力也相应增加,容易引发流产。除了潜水外,长时间站立、球类、跑步、跳跃等剧烈运动都不适合孕期进行。孕妇可以选择散步、快走、瑜伽、游泳、慢速爬楼梯或爬坡等。孕前一直有运动的孕妇,孕期的运动量可稍微增加;孕前较少运动的孕妇,孕期轻度运动即可。

卢雅苹说:“对孕妇而言,游泳是相对较好的一项运动。”游泳能改善心肺功能,增加身体的柔韧性,增强体质。游泳时,水

的浮力可以减轻体重对关节的负荷。孕妇要选择水质达标的泳池,注意安全,防止他人水下踢到肚子。

空腹运动不可取 发现异常速就医

很多孕妇认为,运动是走出门,实则不然。“在家原地踏步或来回踱步15分钟以上都算运动。”卢雅苹解释,每天早上10点前和晚饭1小时后运动最为适宜。运动强度可通过观察心率来把握,运动时心率保持在100~140次/分即可。建议每周3~4次



的运动频率,每次运动30~60分钟。

孕妇不宜空腹运动,否则容易引发低血糖,造成胎儿缺氧,但也不要餐后立即运动。运动期间,如果出现腹痛、头晕、胸闷、气短等情况要立即停止运动,观察一阵后如无好转需要就医;如果出现阴道流血的状况,应立即就医。有心脏病、高血压、重度贫血、双胎妊娠、宫颈功能异常、胎盘前置、羊水过多的孕妇,应当在医生的指导下选择运动方式。

中国公民健康素养66条释义(节选)

(2024年版)

21. 关爱老年人,预防老年人跌倒,识别老年痴呆。

关爱老年人,尊重老年人的思维方式和自主选择,为老年人创造更好的生活环境,支持和鼓励老年人树立社会价值自信和家庭价值自信。

跌倒是65岁及以上人群伤害致死的第一位原因,老年人需要增强防跌倒意识。跌倒的发生与老年人的身体机能、健康状况、行为和环境的多方面因素有关。跌倒是可以预防的,老年人要主动学习预防跌倒知识,增强预防跌倒意识,养成预防跌倒行为习惯,对家居环境进行适老化改造。

老年人应科学运动,在确保安全的前提下选择适合自己的运动形式和强度,注意加强平衡能力、肌肉力量、耐力的锻炼,不要因为害怕跌倒而停止运动。

老年人应主动调整日常行为习惯,不要着急转身、站起;穿合身的衣裤,穿低跟、防滑、合脚的鞋;行动能力下降者应主动使用辅助器具;不登高取物。出行时尽量选择无障碍、不湿滑、光线好的路线;上下台阶,起身、乘坐交通工具,自动扶梯时站稳扶好,放慢速度;夜晚出行携带照明工具;雨雪、大风等恶劣天气减少室外活动;外出时随身携带紧急联系卡、手机。

应对老年人家居环境进行适老化改造,如地面选用防滑材质,保持地面干燥;卫生间、厨房等易湿滑的区域可使用防滑垫;去除门槛、家具导轨等室内地面高度差;室内照明适度,减少眩光,灯具开关位置应方便使用;常用物品放于老年人伸手可及之处;床、坐具不要过软,高度合适;家具摆放和空间布局合理,保持室内通道便捷、畅通无障碍;淋浴间、坐便器、楼梯、床、椅等位置安装扶手等。

痴呆是指一种以获得性认知功能损害为核心,导致患者日常生活、社会交往和工作能力明显减退的综合征。老年痴呆最常见的类型是阿尔茨海默病,早期识别、早期干预意义重大。阿尔茨海默病常表

现为记忆力减退、情景记忆受损,如反复说同一件事、乱放个人物品、忘记重要事件或约定、学习新知识新技能的能力下降等;推理能力和处理复杂任务的能力受损、判断力差,如无法管理财务、对安全隐患的理解力差、决策能力减退等;视空间功能受损,如辨别方向能力下降、容易迷路等;语言功能受损,如说话找词困难、语言内容空洞、表达和理解能力下降、出现阅读和书写困难等;有些患者还会出现情绪、人格和行为等改变,如异常的情绪波动、淡漠、焦虑、抑郁、回避社交、兴趣减退、失去同理心、强迫行为、重复动作等。老年人一旦出现上述症状,应及时到综合或专科医院的神经内科、精神/心理科、老年医学科等相关职能科室就诊,以便早诊断、早治疗。

22. 关爱青少年和女性生殖健康,选择安全、适宜的避孕措施,预防和减少非意愿妊娠,保护生育能力。

育龄男女应增强性健康和性安全意识,预防生殖系统疾病,如短期内没有生育意愿,可在医生指导下采取避孕措施。减少非意愿妊娠和流产发生,保护生育能力。已婚夫妇提倡使用宫内节育器、皮下埋植等高效避孕方法,无继续生育意愿者,可采取绝育术等永久避孕措施。安全期避孕和体外排精等方法避孕效果不可靠,不建议作为常规避孕方法。

一旦发生无保护性行为且无生育意愿,应尽早采取紧急避孕措施。紧急避孕不能替代常规避孕,仅对本次无保护性行为有作用。

发生非意愿妊娠,需要人工流产时,应有资质的医疗机构。自行堕胎,非法人工流产会造成严重并发症甚至危及生命。反复的人工流产会增加生殖道感染、大出血的风险,甚至发生宫外孕、继发不孕等疾病或不良结局,严重影响女性

健康。男性作为性伴侣,在计划生育、避免意外妊娠中应承担更多的责任。杜绝违背女性意愿的性行为,尊重和维护女性生殖健康权益。

23. 劳动者依法享有职业健康保护的权力,劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危害因素(如粉尘、噪声、有毒有害气体等),遵守操作规程,做好个人防护,避免职业健康损害。

《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》明确规定:国家加强职业健康保护。《中华人民共和国职业病防治法》规定:劳动者依法享有职业卫生保护的权力。用人单位应当为劳动者创造符合国家职业卫生标准和卫生要求的工作环境和条件,并采取措施保障劳动者获得职业卫生保护。

劳动者作为自身健康的第一责任人,应遵守职业健康相关的法律法规、规章制度和操作规程,提高职业健康意识,自我保护和行使职业卫生保护权利的能力。职业病危害因素包括职业活动中存在的各种有害因素以及在作业过程中产生的其他职业病危害因素,主要分为粉尘、化学因素、物理因素、生物因素、放射因素等。物理因素如噪声、振动、高温等;生物因素如布鲁氏菌、炭疽杆菌、森林脑炎病毒等;放射性因素如电离辐射中α、β、γ射线或中子等。劳动者应知晓本人所在的工作环境和工作中存在的职业病危害因素,掌握个人防护用品的正确使用方法,在工作期间全程、规范使用防护用品。要熟悉常见事故的处理方法,掌握安全急救知识。一旦发生事故,能够正确

应对,正确逃生、自救和互救。

职业健康检查是早期发现劳动者健康损害与职业禁忌证,减轻职业病危害后果的重要措施。用人单位安排从事接触职业病危害作业的劳动者进行职业健康检查是法定义务。长期接触职业病危害因素,必须定期参加职业健康检查。如果被诊断得了职业病,必须及时治疗,避免与工作继续接触,应当调离原工作岗位。当事人对职业病诊断有异议的,可以向作出诊断的医疗卫生机构所在地设区的市级以上地方卫生健康主管部门申请鉴定。

24. 保健食品不是药品,正确选用保健食品。

保健食品属于特殊食品,国家对保健食品等特殊食品实行严格监督管理。保健食品声称保健功能,应当具有科学依据,不得对人体产生急性、亚急性或慢性危害。保健食品应当以补充膳食营养、维持改善机体健康状态或者降低疾病发生风险因素为目的,适用于特定人群食用,不以治疗疾病为目的。

保健食品标签和说明书不得涉及疾病预防、治疗功能,应当与注册或者备案的内容相一致,载明产品名称、注册号或备案号、原料、辅料、功效成分或者标志性成分及其含量、适宜人群、不适宜人群、保健功能、食用量及食用方法、规格、贮藏方法、保质期、注意事项等,并声明“本品不能替代药物”。

我国对保健食品实行注册备案制度。经注册备案许可的保健食品,准许使用保健食品标志。保健食品是食品,不是药物,不能替代药物治疗疾病。消费者选购保健食品要认清、认准产品包装上的保健食品标志及保健食品注册号或备案号,依据其功能和适宜人群科学选用并按标签、说明书的要求食用。保健食品产品注册或备案信息可通过国家市场监督管理总局网站查询。(来源:国家卫生健康委官网)

肾结石“无孔不入” 早诊早治早康复

泌尿结石包括肾结石、输尿管结石、膀胱结石,甚至有前列腺结石,肾移植患者还可能会有移植肾结石。结石在泌尿系统内无孔不入。

结石很小时,人体没有症状或症状轻微,不易被察觉,随着结石增大,患者会出现肾绞痛、血尿、肾积水等,严重者会出现肾功能衰竭,肾脏切除,甚至导致输尿管狭窄或扩张,从而需要长期放置输尿管支架管(需要定期手术更换),或者手术切除狭窄部位。如果输尿管狭窄过长,切除之后还要进行输尿管再植。输尿管再植手术术式多样,手术复杂,对患者的身体状况和医生的技术要求有很高的要求,而且结石容易复发,相关统计数据提示,泌尿结石的三年复发率是20%~30%,五年复发率为50%左右。

预防夏日肾结石 二多四少要牢记

肾结石除了引发人体疼痛,血尿等各种症状,对人体的继发性损害也很严重。肾结石、输尿管结石主要引起尿路梗阻,继发感染和上尿路病变。

尿石症的发病与膳食因素有密切关系,要想有效预防夏季泌尿系结石,需坚持“二多四少法”。

一多,多饮水、不憋尿。国际尿石症联盟和欧洲泌尿外科学分会指南均推荐尿石症患者的每日饮水量为2.5~3.0L。国际尿石症联盟专家共识:尿石症的营养管理推荐尿石症患者的每日饮水量为2.5~3.0L,保持每日尿量在2L以上,保证尿液呈清亮或微黄。夏季气温高,出汗多,人们可根据尿液的颜色判断饮水量是否充足,尿色越浅,说明饮水量越足,反之要适当增加饮水量。饮水要分多次,并在全天中平均分配。饮水以白开水或者淡茶水为宜,

泌尿结石别来闹 夏天到

□广州医科大学附属第一医院 韩文青 王荣娟

忌大量浓茶、咖啡、可乐等饮料。长期大量摄入浓茶和饮料,会加大泌尿系结石发生的概率。

二多,多食新鲜蔬菜水果,薯类和全谷类食物。新鲜蔬菜水果富含维生素、矿物质元素和植物化学物质,是公认的健康食物。增加蔬菜水果的摄入量会降低尿石症的发病风险,推荐每日摄入蔬菜300~500g,水果200~300g。薯类和全谷类食物富含膳食纤维,膳食纤维有降低结石发病风险的作用,推荐多食。

一少,少喝啤酒。啤酒中的麦芽汁中含有钙、草酸和嘌呤核苷酸等酸性物质,这些物质相互作用,可使人体内的尿酸增加,成为形成肾结石的重要因素。

二少,少吃肉、动物内脏、海鲜。肉类代谢产生尿酸,动物内脏、火锅、海鲜是高嘌呤食物,分解代谢也会产生高尿酸,而尿酸是形成结石的主要成分。建议每日动物蛋白摄入量以0.8~1.0g/kg为宜,每日摄入瘦肉50~100g,限制加工肉类、动物内脏的摄入。

三少,少吃糖。食糖后尿中的钙离子浓度、草酸及尿酸均会增加,尿酸增加会使尿酸钙、草酸钙易于沉淀,促使结石形成。

四少,少吃盐。食盐摄入过多会增加尿钙的排泄,增加尿钙的排泄,尿酸增加会使尿酸钙、草酸钙易于沉淀,促使结石形成。