

当春游遇上过敏 防护攻略助安心

□广州医科大学附属第二医院 许咏怡 李敏



2 控源头预防过敏

常见易感人群。过敏性皮肤病易发生于具有特应性(过敏)体质人群,与性别、年龄无关;自身有食物过敏、过敏性鼻炎等其他过敏性疾病者;家族成员有过敏性疾病遗传倾向者;抽血检查可见血清免疫球蛋白E(IgE)水平高、血液嗜酸粒细胞增多者。
春季预防措施。规避过敏原,明确并避免接触尘螨、花粉、致敏食物等常见过敏原。保护皮肤;避免化妆品、紫外线等损害刺激,做好防晒、保湿、清洁,忌搔抓等。保持良好习惯:均衡饮食,不食致敏食物,适当锻炼,平衡免疫,降低复发风险。预防蚊虫叮咬;做好防蚊措施,防止蚊虫毒素引发过敏,严重可致过敏性休克。(医学指导:广州医科大学附属第二医院过敏反应科主任医师 刘昀)

早早孕阶段别大意 胃肠镜检查需慎重

□广东省中医院 黎妍 林燕凤

在医疗工作中,医护人员的细心和责任心对保障患者安全起着关键作用。28岁的林女士因胃痛不适伴嗝气前往医院就诊,检查确诊为幽门螺杆菌感染。一周后,林女士因胃痛未缓解复诊,医生建议行胃镜检查明确消化道病变。在治疗前,医护人员问诊发现,林女士正处于备孕第三个月,细心察觉到其胃痛可能是早早孕反应,经过多学科协作为患者提供专业建议,成功避免了进行胃镜检查可能对孕妇和胎儿造成的风险。

孕期检查有风险

怀孕期间能否进行胃镜检查,需根据患者具体情况谨慎评估,通常仅在紧急情况下考虑。因为孕期行胃镜检查存在多方面风险:
胎儿风险。早孕期(1-12周)是胎儿处于器官发育的关键时期,应尽量避免侵入性的胃镜检查,降低麻醉药物影响、操作刺激等潜在风险。孕中期(13-27周)相对稳定,若患者确有需要进行检查,风险相对较低,但仍需由医生对检查的必要性进行严格评估。孕晚期(28周后)患者的子宫增大,不仅会增加胃镜检查的难度,检查刺激还可能诱发宫缩,需格外谨慎。
生理风险。感染:若检查过程未严格遵循无菌操作,可能引发胃肠道感染,严重时炎症扩散,危及孕妇和胎儿健康。出血:胃镜检查可能损伤胃肠道黏膜,若孕妇本身存在凝血功能异常等问题时,出血风险显著增加,出血过多会导致孕妇贫血,影响胎儿的氧气与营养供应。
麻醉风险:若检查需要麻醉,麻醉药物可能透过胎盘影响胎儿,抑制胎儿呼吸和循环功能。同时,孕妇可能出现麻醉过敏、低血压等不良反应。
心理风险。孕妇因对检查过程不

孕期镜检多斟酌

了解,担心会影响胎儿,产生焦虑、恐惧情绪,可能导致其体内激素失衡,影响胎儿生长发育,还可能引发失眠、食欲不振等问题,间接威胁孕妇和胎儿健康。
其他风险。检查前或后可能需服用泻药、抗生素等药物,部分药物有致畸作用,会影响胎儿发育。激素水平变化如胃肠道蠕动减慢、激素水平改变,可能导致胃肠道黏膜出现生理性改变,使胃镜检查检查结果出现假阳性或假阴性,干扰诊断。

当孕妇出现严重消化道出血、疑似肠梗阻、异物卡顿等危及生命的紧急情况时,可考虑进行胃镜检查。此外,若超声、磁共振成像(MRI)等无创检查无法明确病因,难以实现诊断目的时,也可将胃镜检查纳入考虑范围。

风险控制。优先选用对胎儿安全的短效麻醉药物,使用丙泊酚时需产科医生协同参与决策。检查操作规范,尽量缩短检查时长,避免对孕妇腹部造成压迫;若需进行内镜下治疗,应尽量避免使用X线引导。

替代方案。优先采用腹部超声或MRI这类无辐射的影像学检查方式。同时借助血液、粪便检测等手段,间接评估孕妇病情。

科学决策。由产科、消化内科、麻醉科等多学科会诊,共同对检查的风险与收益进行评估。要充分告知孕妇及家属检查的潜在风险,待其知情同意并签署相关文件后,再开展检查。
孕妇胃镜检查安排,需依据是否为紧急情况进行区别对待,患者务必咨询医生,由医生对母婴安全进行个体化评估,不可自行决定。一旦出现呕吐、剧烈腹痛等症状,需立即就医,以免延误治疗。

哮喘患者健康要点大盘点

□南方医科大学南方医院 李晓珊

哮喘是最常见的慢性非传染性疾病之一,其典型症状为反复发作性喘息、气促,可伴有胸闷或咳嗽,在感冒、过敏原刺激或天气变化时症状加重。部分患者表现不典型,仅表现为间歇性咳嗽或胸闷。大部分患者出现症状时,多选择去诊所或自行购药治疗,症状好转后不再管理,这种情况导致哮喘漏诊或诊断不足。专家建议,若患者有咳嗽、胸闷、气促等症状,及时就医且反复发作,尤其与气候、环境因素明显相关,应考虑哮喘可能。需主动前往呼吸专科、哮喘专病科或过敏科就诊,进行肺功能检查、支气管激发试验、气道炎症及过敏原等检查,以尽早确诊并积极治疗。

哮喘激素疗法

哮喘的主要病理生理表现为嗜酸性粒细胞炎症或2型炎症特征,吸入性糖皮质激素(ICS)联合或不联合长效β2受体激动剂(LABA)是最基本的治疗策略。然而,临床上很多患者对激素有恐惧心理,仅在症状明显时用药,常有有意无意忘记用药,且过度依赖短效β2受体激动剂缓解症状,导致ICS等抗炎药物使用不足。研究表明,ICS使用不足或过度使用短效β2受体激动剂与未来哮喘发作及死亡相关。
专家指出,患者需深刻认知哮喘本质和主要治疗药物,才能有效控制哮喘。医生在患者首次确诊时,应建议其参加医院科普讲座或互联网哮喘管理,定期复诊,务必严格按时、按量使用哮喘控制药物,切忌自行停药或更改剂量。

了解靶向治疗

许多哮喘患者每年发作,存在肺功能持续气流阻塞或下降的情况,部分长期口服糖皮质激素治疗。近年来哮喘防治有很大进展,对于过敏、血或痰嗜酸性粒细胞增高或呼出气一氧化氮(FENO)增高的重度哮喘患者,生物靶向治疗效果良好。

专科评估诊治

哮喘诊断明确,经规范使用吸入药物治疗仍无法控制的患者约占10%,这类患者被称为“难治性哮喘”或“不好对付的哮喘”。哮喘分型有助于理解发病机制,选择最佳治疗方案。哮喘患者常合并过敏性鼻炎、鼻窦炎、胃食管反流、支气管扩张、慢阻肺、肥胖、焦虑等疾病,这些并发症会影响哮喘控制。
若哮喘患者接受联合使用ICS+LABA,规范治疗3个月后病情控制不佳,建议前往哮喘专病科或进行哮喘专家会诊评估。通过评估确定是否为真正的难治性哮喘,进一步检查明确哮喘难治原因,在专科医生指导下,制定个体化治疗方案并进行更规范的治疗。

别让呼吸阻碍成长 警惕儿童腺样体肥大

□广州市第一人民医院 魏星 吴丽婷

7岁的小李正处于身心快速发展的关键时期,1年前妈妈发现他睡眠中鼾声震天、鼻塞、需张口呼吸,且面容出现牙齿排列错乱,双唇增厚上翘等类似“腺样体面容”的变化。小李妈妈因网络信息疑虑不安,带着小李前往医院就诊,经详细检查,小李被确诊为腺样体肥大。

背后危害不容忽视

腺样体亦被称为咽扁扁桃体,坐落于鼻咽部的顶端后壁与咽后壁交会处,是淋巴系统不可或缺的一环。然而,当腺样体频繁遭遇呼吸道感染或过敏性鼻炎的侵袭时,可能引发肥大,带来一系列连锁反应,腺样体面容是最常见的表现之一。

腺样体肥大的潜在危害不容忽视。它不仅让孩子在夜晚饱受鼾声困扰,张口呼吸之苦,还可能削弱其白天的精神状态,波及学业。长此以往,孩子张口呼吸的习惯,将对其面部发育造成不可逆的影响,形成“腺样体面容”,特征为上颌骨拉长、腭骨高突、牙齿排列不整,对外貌造成显著影响。更为严重的是,腺样体肥大还可能引发夜间睡眠缺氧,干扰生长激素的正常分泌,导致身高发育落后。

及时就医 对症治疗

若孩子出现频繁的鼻塞、流鼻涕、咳

嗽、打鼾、张口呼吸等症状,尤其是夜间症状加重时,家长应提高警惕,及时带孩子去医院就诊。

内镜检查。内镜检查是诊断腺样体肥大的常用方法,可直观地反映腺样体肥大的程度,且创伤小。然而,鼻内镜检查需要儿童的配合,对于不配合的孩子,可以选择鼻咽X线检查。

治疗方式。腺样体肥大的治疗方式主要包括药物治疗和手术治疗。对于症状较轻的患者,可尝试药物治疗。症状严重或持续时间较长的患者,手术治疗可能更佳。腺样体手术具有微创、快速、出血少的特点,一般通过口腔进行,解除腺样体对上呼吸道的阻塞,改善孩子睡眠质量。专家指出,青春后期腺样体虽会逐渐萎缩,但等待过程中可能对孩子健康造成

掌握清淡饮食 开启健康生活

□广州医科大学附属第五医院 李天

随着人们生活水平提高与健康意识增强,“清淡饮食”备受关注。在医学和健康领域,医生经常建议患者采取清淡饮食,作为恢复健康和预防疾病的重要措施。然而,很多人对其确切含义及重要性仍存在误解。清淡饮食是一种科学饮食方式,强调食物多样与营养全面。要求以谷薯类为主食,适量摄入蔬菜、水果、奶类、豆类、鱼、禽、蛋、瘦肉,秉持“少油、少盐、少糖、不辛辣”的原则,通过合理搭配保证营养全面摄入,促进健康。

保证合理膳食

摄入主食。主食是人体能量主要来源,谷薯类富含碳水化合物和膳食纤维。清淡饮食倡导主食多样化选择,适

量摄入。荤素搭配。清淡饮食需荤素搭配,适量摄入瘦肉、鱼类、豆类和奶类等优质蛋白质,并增加蔬菜、水果等低热量、高营养密度的食物摄入。很多人错误地认为,清淡饮食就是素食不吃肉,然而长期吃素易营养不良,增加缺铁性贫血、肌肉衰减、骨质疏松和记忆力减退等风险。
粗粮适量。有人认识存在偏差,多吃粗粮是清淡饮食表现,粗粮富含膳食纤维有益肠道健康,然而小孩和老年人等肠胃功能弱的人群,过量摄入粗粮可能会加重消化负担。
控油减盐。适量摄入油脂有助于维持身体健康,建议每人每日烹调油用量控制在25-30g,优先选择橄榄油、菜籽油、玉米油等富含不饱和脂肪酸的植物油。每人每日食盐摄入量不超过

5g,同时减少含盐调味品和加工食品的摄入。通过合理的烹饪方式和调味技巧,在保证食物清淡的同时,提升口感和风味。
少糖不辛辣。成人每日添加糖的摄入量应控制在25g以下,避免高糖饮料和零食。同时避免摄入过多辣椒、生姜、大蒜等刺激性食物。
切勿节食。一些人错误地把清淡饮食理解为节食,觉得进食越少越好。但这种做法既不能为身体健康提供充足营养,还会引发营养不良和免疫力下降。

科学清淡饮食

了解食物营养。学习不同食物的营养成分和功效,根据自身需求合理搭配