

关注

进入冬季过敏性鼻炎高发，专家支招：

察“颜”观“色”辨鼻炎

随着天气渐冷，前往医院就诊的过敏性鼻炎患者明显增多，与此同时，医院门诊也有不少将过敏性鼻炎误认为是感冒的患者。为什么每到冬季过敏性鼻炎就会高发？过敏性鼻炎的症状与感冒症状相似，如何进行辨别及应对？近日，记者采访了贵州医科大学附属第一医院耳鼻咽喉科主任张田。

鼻炎当感冒治不治本

近日，41岁的高女士因持续出现鼻塞、流涕、咳嗽和打喷嚏等症状，前往医院就诊。“我以为是感冒了，所以一直吃感冒药，但吃了半个月症状仍然没有好转，反而有加重的趋势。”高女士说。

经过检查，高女士被确诊为过敏性鼻炎，过敏原包括尘螨、霉菌和宠物毛屑。

“冬季由于天气寒冷干燥，人们往往紧闭门窗，导致室内空气不流通，为尘螨滋生提供了温床。同时，取暖设备的使用进一步加剧了室内空气的干燥程度，使得尘螨滋生问题更加严重。此外，人们频繁进出室内外，冷热空气交替刺激也极易引发鼻炎。除了季节与环境因素，生活习惯同样对鼻炎的发作产生重要影响。家中养宠物、不经常打扫卫生等不良生活习惯都是导致鼻炎高发的罪魁祸首。”张田主任说，对于过敏性鼻炎患者而言，定期进行过敏原检测并采取相应的预防措施至关重要。例如，知道自己对尘螨过敏的患者应经常更换床单被罩，保持卧室清洁卫生，以减少过敏原的暴露。

“患者应尽量避免与尘螨、花粉、动物毛发等过敏原接触，并在室外



做好佩戴口罩等防护措施。同时，抗过敏药物、鼻用皮质类固醇喷雾等药物也可用于治疗过敏性鼻炎，必要时还可考虑脱敏治疗（免疫疗法）。”张主任建议。

学会察“颜”观“色”辨鼻炎

由于过敏性鼻炎和感冒的症状相似，如打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等。两者如何区分？张主任介绍，可以通过察“颜”观“色”辨鼻炎。

一看鼻子痒的程度。过敏性鼻炎会导致鼻子奇痒难耐，忍不住想挠。尤其是过敏性鼻炎，接触过敏原后，如花粉、尘螨，痒感即刻袭来。那种痒就像有无数只小虫子在鼻子里爬，让人坐立不安。而感冒鼻子也会痒，但程度较轻，且通常

伴随其他全身症状，如肌肉酸痛、发热等。

二是看打喷嚏的频率。过敏性鼻炎打喷嚏如同机关枪，一连串地来，尤其是早晨起床或接触过敏原后，有时候甚至能连续打十几个喷嚏，让人非常难受。感冒也会打喷嚏，但频率相对较低，且通常伴随着发热、咳嗽、咽喉疼痛等症状，还会伴随咽喉和身体其他部位的不适。

三是看鼻涕的性质。过敏性鼻炎双侧鼻腔清水样鼻涕不断流出，尤其在过敏性鼻炎中，清鼻涕就像关不住的水龙头，严重影响生活和工作。而感冒时，鼻涕初期可能是清水样，但随后会变成浓稠的黄色或绿色鼻涕，并伴有鼻塞、咽喉疼痛等症状。从清澈透明到变得浑浊浓稠，这个变化也是判断感冒的一个重要依据。

四是从全身症状来看。过敏性鼻炎通常局限于鼻部，无明显的全身症状，只是鼻子在“闹脾气”，身体其他部位基本不受影响。感冒全身症状明显，包括发热、畏寒、肌肉酸痛、乏力，严重时可能伴有咳嗽、咽喉疼痛等。整个身体都像被“病毒大军”入侵了一样，浑身不舒服。

预防过敏性鼻炎这样做

“保持鼻腔湿润对于缓解过敏性鼻炎症状具有积极作用。可以用生理盐水进行鼻腔冲洗，或者在家中增加加湿器来增加室内湿度。同时，增强免疫力也是预防感冒和鼻炎的有效手段之一。”张主任说，过敏性鼻炎的日常防范措施并不复杂。做好以下几点可有效预防。

首先，对于敏感体质者来说，外出时最好佩戴口罩，避免接触春季常见的花粉、飞尘等过敏原。同时，应尽量减少与花草的接触，降低过敏风险。

其次，随着天气变化，应及时增减衣物保持身体的舒适。此外，室内应保持常通风，确保空气清新，减少过敏原的积累。同时，勤晒被褥也是消除霉菌和螨虫等过敏原的有效方法。

另外，多喝水也是预防鼻炎的重要一环，多喝水可以防止鼻腔及上呼吸道干燥，降低鼻炎的发病率。使用生理盐水清洗鼻腔同样可以在干燥的天气里保护鼻腔黏膜，有效预防感冒。对于已经患有鼻炎或哮喘的患者来说，这种方法还可以加速炎症的愈合，缩短病程。

此外，适当增加有氧运动、增强体质也是提高抵抗力的有效途径，有助于人们更好地应对各种疾病，包括鼻炎。

最后，张主任提醒，不要轻信所谓“根治鼻炎”的产品。目前，鼻炎尚无根治，但可以通过科学的方法进行有效控制。那些声称能根治鼻炎的机构和产品往往是虚假宣传，市民应提高警惕，选择正规医院就医。

贵阳日报融媒体中心记者 常青

资讯

今年4支国家医疗队到我省开展巡回医疗 巡回82天服务群众5000余人

本报讯 记者从贵州省卫健委获悉，今年9月至11月，4支国家医疗队到我省开展巡回医疗，覆盖贵州5个市州12个区县，巡回时间82天，服务群众5000余人，让群众在“家门口”享受到国家级优质医疗服务。

据介绍，国家医疗队巡回医疗工作启动后，中山大学附属第一医院、吉林大学第一医院、北京积水潭医院、广州医科大学第一附属医院4家医院的

国家巡回医疗队共73人到我省开展疑难病例会诊、手术带教、大型义诊、学术讲座培训等巡回医疗工作。贵州省卫生健康委积极与派出医院沟通协调，组织各市（州）结合实际，提出手术教学、疑难病例讨论、教学查房和医院管理等方面的具体需求，并制定工作方案，确保国家医疗队在贵州的巡回工作取得实效，巡回服务更加精准务实。（贵阳日报融媒体中心记者 张梅）

贵阳疾控中心发布十二月防病提示：

重点预防呼吸道传染病

本报讯 随着气温进一步降低，贵阳市进入呼吸道传染病高发季节。贵阳市疾控中心近日发出提醒，广大市民需重点预防流行性感冒、流行性腮腺炎、水痘等呼吸道传染病，以及轮状病毒和诺如病毒感染引起的感染性腹泻病。

流感、腮腺炎和水痘是冬季常见的呼吸道传染病，主要通过飞沫和接触传播。疾控中心建议市民主动接种流感疫苗，保持良好卫生习惯，做好个人防护，避免接触有症状的患者，并加强自我健康监测。

对于感染性腹泻病，尤其是轮状病毒和诺如病毒感染，市民应注意个人卫生，饮食和饮水卫生，以及病例管理。口服轮状病毒疫苗是预防轮状病毒肠炎的有效措施。

此外，疾控中心特别提醒市民警惕非职业性一氧化碳中毒。一氧化碳中毒多发生在秋冬交界和寒冷的冬季，含碳物质燃烧不充分，环境狭小、密闭、无通风或通风不良都是造成中毒的重要原因。市民在使用炭火、燃煤等明火取暖时，要常开门窗通风换气，保持室内空气新鲜，并确保燃气、煤气等设施设备的正确安装和使用。

若发生一氧化碳中毒，应立即打开门窗通风，关闭燃气、燃气灶具、热水器阀门等设施，在确保自身安全的前提下，迅速帮助患者脱离中毒环境，转移至空气新鲜、通风良好处。有条件的尽快让患者吸氧，对中重度患者应立即进行现场急救，并拨打120急救电话。（贵阳日报融媒体中心记者 常青）

中山一院贵州医院—— 一项目获省科技支撑计划项目立项

本报讯 近日，贵州省科技厅公示2025年度贵州省科技支撑计划拟立项项目名单，经过严格的评审和筛选，各行业共有150个科研项目获得拟立项资格。其中与医学相关的共37项，中山大学附属第一医院贵州医院一项目成功立项。

据悉，中山一院贵州医院此次成功立项的项目名为《TRPM7阳性SLC新亚群在调控男性生殖早衰中的作用机制及应用研究》，由中山一院贵州医院党委书记孙祥宙主持申报。该项目不仅聚焦于当前医学领域的前沿问

题，还紧密结合了医院的临床实际和患者需求，旨在通过科技创新推动医疗服务质量的持续改进和升级。

中山一院贵州医院党委委员、副院长李海表示，此次获批2025年度贵州省科技支撑计划项目，不仅是对医院过去科研工作的肯定，更是对医院未来科研工作发展的激励和鞭策。医院将以此为契机，进一步加强科研团队建设，深化科研合作与交流，推动科研成果的临床转化和应用，为提升贵州省乃至全国的医疗服务水平作出更大的贡献。（贵阳日报融媒体中心记者 谢孟航）

冬季血糖更易升高——

做好六个方面 加强血糖管理

天气转凉，食欲增强增加了热量的摄入，同时，运动减少会使血糖代谢减慢，血糖自然会升高。贵阳市第二人民医院（金阳医院）内分泌科副主任医师龙丽提醒，冬季人体在寒冷刺激下交感神经兴奋，肾上腺素分泌增多，导致血糖升高，糖尿病患者冬季需要更加注意血糖的管理。

龙医生建议，糖尿病患者应从以下几个方面着手“控糖”：

一、饮食疗法。调整食物种类和摄入量，减少高糖、高脂肪和高盐食物的摄入，增加膳食纤维的摄入。多吃粗粮、新鲜蔬菜和水果，这些食物富含膳食纤维和维生素，有助于控制血糖。同时，应避免食用高糖、高脂肪的食物，如蛋糕、炸鸡等。

二、运动疗法。快走、游泳、打太极拳等中等强度的有氧运动，有助于提高身体对胰岛素的敏感性，改善血糖控制。但运动前要确保身体状态良好，避免在极端天气条件下外出运动。

三、中药调理。中医认为冬季气血收

敛，糖尿病患者可在专业中医师的指导下，通过补益肝肾、健脾养胃的方剂调节体内阴阳平衡，达到稳定血糖的目的。

四、血糖监测。定期检测空腹及餐后血糖值，了解自身代谢状态，并根据数据调整治疗方案。冬季血糖波动可能较大，建议增加血糖监测的频率。

五、胰岛素注射和口服降糖药。胰岛素注射是快速降低过高血糖的紧急处理手段，应在医生指导下使用。口服降糖药也是常用的治疗方法之一，患者应

按时服药，不可私自增减剂量。

六、保暖和预防感染。糖尿病患者冬季应注意保暖，预防感冒和感染，以免因抵抗力下降引起并发症。

龙丽强调，冬季对于糖尿病患者来说是一个挑战，但通过合理的饮食、适当运动、定期的血糖监测以及必要的药物治疗，可以有效地保持血糖稳定。同时，保持良好的生活习惯和情绪状态也非常重要。

贵阳日报融媒体中心记者 常青

贵阳市第二人民医院 睿力上城诊疗区正式启用

本报讯 记者从贵阳市第二人民医院（金阳医院）获悉，该院睿力上城诊疗区已正式启用，目前健康管理中心、眼视光中心（眼科门诊）、孕产保健中心（产科门诊）、儿童保健中心已整体搬迁至睿力上城诊疗区。

据悉，为了给市民提供更加优质、高效、舒适的保健及医疗服务，12月初，睿力上城诊疗区已有四部门陆续投入使用。其中，健康管理中心新址位于睿力上城诊疗区健康管理中心一楼二三层；眼视光中心（眼科门诊）新址位于睿力上城诊疗区眼视光中心楼一

二层；孕产保健中心（产科门诊）新址位于睿力上城诊疗区健康管理中心楼四层；儿童保健中心新址位于睿力上城诊疗区健康管理中心楼四层。

市民可搭乘地铁2号线，在金阳医院站B出口，往加油站方向步行150米。自驾导航“贵阳市第二人民医院睿力上城诊疗区”，根据诊疗区标识进入停车场，直接乘坐电梯至诊疗区。也可乘坐47、77、95、100、217、237、291、801、217路及观山6路、观山8路等公交车至金阳医院站下。（贵阳日报融媒体中心记者 张梅）

持续疼痛也是病 早防早治不“忍痛”

偏头痛、肩周痛、足跟痛、坐骨神经痛……多少人在反复疼痛中默默忍受？专家提醒，慢性疼痛是一种独立的疾病，需要合理地治疗干预。

“能忍则忍”是误区

老李是名卡车司机，长期久坐开车，腰、背、臀部经常疼痛难忍。一爬楼梯，膝盖也开始酸痛。医院诊断为肌肉骨骼损伤。

吕大爷去年得了带状疱疹，治好之后仍反复剧烈疼痛，上医院一查：带状疱疹后遗神经痛。

还有部分癌症患者，术后持续疼痛，一些病人时常感觉全身多处疼痛，各项检查却找不到明显原因……

专家介绍，急性疼痛是身体发出的警告，但当疼痛反复持续1个月以上，就可称为慢性疼痛。慢性疼痛会带来人体系统功能失调、免疫力降低以及心理问题等。随着长时间疼痛的刺激，人的神经系统可能发生改变，难以治愈。

日前在北京举行的2024年疼痛医学周学术会议上，一份新公布的数据显示，2023年我国慢性疼痛相关疾病住院患者达2615万例。

中日友好医院疼痛科主任樊碧发表示，我国疼痛患者群体庞大，但社会对疼痛管理的科学认知还不足，治疗不及时、不正确容易导致病情加重，需要促进疾病知识普及。

“有些人认为，疼痛能忍则忍，这其实是一个认知误区。”樊碧发说，不少慢性疼痛患者不仅身体承受痛苦，免疫力低下，而且精神也受到极大影响，常常伴随着焦虑、抑郁情绪，严重影响生活质量。

如何规范化治疗

根据中国医师协会疼痛科医师分会、中华医学会疼痛学分会等机构发布的《常见疼痛管理联合提示》，早期治疗能够提高药物治疗的敏感性，达到更好的治疗效果。

根据上述提示，对于轻中度疼痛，患者应积极寻找病因并通过药物和非药物治疗相结合的方式干预；重度疼痛患者则应及时就医，尤其是慢性病合并突发疼痛，可能是病情恶化的信号。

“随着医疗技术的进步，涌现出很多镇痛药物以及先进的治疗手段。”樊碧发介绍，目前对神经痛、癌痛、骨关节炎疼痛

等都有规范化治疗方案。其中，用药不是越多越好，也不是越少越好，而是强调联合原则，最大限度地发挥止痛药物、改善神经代谢药物、解除焦虑抑郁状态药物的作用，并最大程度降低药物副作用。

非药物治疗慢性疼痛的方法也有很多。专家介绍，这些方法包括理疗、针灸、射频治疗、神经调控治疗、神经毁损性手术治疗等。

中华医学会疼痛学分会主任委员、南昌大学第一附属医院疼痛科主任张达颖表示，疼痛的性别差异，还要求疼痛科医生注重治疗的个体化、药物作用的差别以及社会心理等多种因素对治疗效果的影响。

织起综合防治网

多位专家介绍，目前我国的慢性疼痛诊疗仍存在知晓率低、就诊率低、完全缓解率低等问题。

樊碧发认为，被动的临床诊疗要转向主动的综合防治。下一步将联合社会各界力量，共同推动开展慢性疼痛的

科普宣传、早期预防、筛查预警、综合管理等工作。针对重点人群和重点疾病，还要有针对性地开展预防干预，如改善工作环境、优化生活习惯、加强体育锻炼等。

作为“健康守门人”，基层医疗卫生机构能否科学、有效、规范地进行疼痛诊疗和管理，也面临挑战。

数据显示，虽然全国范围内疼痛科收治的患者逐年增加，但68.7%的患者是在三级医院进行诊疗。以带状疱疹后遗神经痛为例，二级医院的治疗有效率比三级医院低11.6%。

对此，多位专家认为，应进一步强化疼痛学科建设，尤其是在基层医疗机构，提升慢性疼痛的综合诊疗能力。

2022年底，国家卫生健康委等部门印发了疼痛综合管理试点工作，要求逐步推广疼痛综合管理，提升疼痛诊疗能力和相关技术水平。

国家卫生健康委医政司副司长李大川表示，慢性疼痛机制复杂，不仅需要全流程管理，还需要建设包括多学科协作在内的综合管理体系。未来要结合疼痛专业质控指标，切实帮助改善基层医院疼痛诊疗的水平，造福更多患者。

新华

解惑

“趁热吃”危害有多大？

同济大学附属同济医院消化内科主任医师许树长介绍，国际癌症研究机构将65℃以上的热饮列入了致癌物。大量研究证实，长期食用过热食物会增加患食管癌的风险。此外，吃过的食物还可能带来其他一系列危害。

事实上，当烫的食物进入口腔那一刻开始，伤害便接踵而至。

第一站：口腔。烫食可能直接烫伤口腔黏膜，导致口腔黏膜发红、充血、口腔溃瘍、牙龈溃烂、牙齿敏感等问题。长期吃烫食还会破坏舌头表面的味蕾，影响味觉神经传导，导致口腔麻木，使人食欲减退，口味越来越重。反复刺激损伤口腔黏膜还可能增加患口腔癌的风险。

第二站：食管。食管黏膜受到烫食刺激后容易受损，可能出现食管水肿、溃疡等状况，长此以往还可能诱发食管炎、食管出血、食管狭窄等，甚至诱发食管癌等严重疾病。

第三站：胃。胃黏膜对高温食物

非常敏感，烫食可能导致胃黏膜损伤、炎症和溃疡。长期慢性刺激可能引发慢性胃炎、糜烂，甚至诱发上皮细胞癌变。

第四站：肠道。如果食物温度过高，会破坏肠道内的菌群平衡，导致肠道功能紊乱，可能引发腹泻、便秘等肠道问题。口腔耐热温度在65℃至70℃，食道黏膜耐热温度在45℃至50℃，胃黏膜耐热温度在40℃。所以，有时候觉得食物入口不烫，却有可能把食道、胃“烫伤”，引发胃炎、胃溃疡等。

此外，年龄渐长，人体对热痛的感知也会轻微下降，加上长时间接触烫食，会让新生黏膜细胞发生类似“皮肤老茧”的角质化改变，对温度感知更不敏感。食物凉一凉再吃，对消化道、肠胃是一种保护，但也不宜过凉。另外，进食时要细嚼慢咽，不要说话，也不要进食过度刺激的食物。

上观