

■ 关注

一换季就喷嚏连连、鼻塞眼痒,专家支招——

科学防护 远离过敏性鼻炎

“每到季节交替,过敏性鼻炎的发病率显著增加,过敏性鼻炎是身体对特定过敏原的‘过度防卫’,这个烦人的‘季节病’尤其喜欢针对小孩子。”贵阳市妇幼保健院耳鼻喉科段中飞副主任医生说,冷空气刺激、过敏原增多、机体的免疫调节失衡等都是引发过敏性鼻炎的诱因,过敏性鼻炎虽然不致命,但严重影响生活、学习和工作效率,甚至可能诱发哮喘、鼻窦炎等并发症。

季节性过敏性鼻炎高发

最近一段时间,贵阳各大医院儿科接诊了许多频繁打喷嚏、流清鼻涕、鼻塞的患儿,一些家长以为是普通感冒,给孩子吃了药,症状却反复发作,到医院就诊才知道是患上了过敏性鼻炎。段医生表示,在儿童呼吸道慢性疾病中,过敏性鼻炎是“常客”。每当换季,过敏性鼻炎的病人会明显增加,近期门诊中过敏性鼻炎的患儿占了门诊就诊患儿的三分之一。

季节性过敏性鼻炎,俗称“花粉症”或“枯草热”,是一种因吸入特定季节性的过敏原(如花粉、霉菌孢子等)而引发的鼻黏膜非感染性炎性疾病。当过敏体质的人吸入这些过敏原后,免疫系统会“误判”这些无害物质为危险的人侵者,从而启动防御机制,释放出组胺等炎性物质,导致打喷嚏、流鼻涕等一系列症状。它的主要特点就是症状发作具有明显的季节性和地区性,通常在每年的相同季节反复发作。

三类人是易发人群

过敏性鼻炎的高发并非偶然,而是多种因素共同作用的结果。比如,冷空气来袭、空气质量不佳等环境变化,会刺激敏感的鼻腔黏膜,这是过敏性鼻炎的重要诱因;尘螨、花粉、宠物毛发等过敏原增加,会使易感儿童过敏症状加重;过度清洁的现代生活环境减少了孩子接触自然环境的机会,免疫系统调节能力有所下降;呼吸道细菌、病毒感染也会使孩子免疫力低下,给过敏原可乘之机。

“根据临床经验,三类人是过敏性鼻炎的易发人群。一是有家族遗传史,如果父母中任何一方有过敏性疾病(如鼻炎或哮喘),患上过敏性鼻炎的风险会更高;二是体质敏感人群,

这类人的免疫系统对外界刺激反应过度,哪怕少量过敏原也会引发疾病;三是环境暴露人群。在空气质量不佳或潮湿环境中,发病率更高。”段医生说。

虽然遗传是重要因素,但后天环境对疾病的诱发作用不可忽视。要应对它,首先要知道过敏原是什么。春季的主要过敏原是树木花粉,如柏树、杨树、柳树、桦树、梧桐树等的花粉。夏秋季的主要过敏原是蒿草、葎草(拉拉秧)、豚草等杂草类花粉,以及尘螨(在潮湿温暖的季节更为活跃)。还有就是霉菌孢子,在潮湿多雨的夏季和秋季,霉菌孢子也会飘散在空气中,引发过敏。“门诊中,我们发现在贵州常见的过敏原有粉尘螨、屋尘螨、白桦、黄花蒿、葎草等。”段医生说。

过敏性鼻炎的5种典型表现

过敏性鼻炎是一种“表情丰富”的疾病,症状往往隐藏在生活细节中,如果家长细心观察,就能捕捉到这些“信号”,及时干预。段医生提示,过敏性鼻炎要注意与感冒区别,感冒通常伴有喉咙痛、发烧、肌肉酸痛等全身症状,鼻涕初期为清涕,后期会变为黏稠的黄脓鼻涕,且病程一般持续7到10天。而过敏性鼻炎没有全身症状,鼻涕始终是清涕,症状持续整个过敏季节,病程更长。

过敏性鼻炎有五种典型症状:阵发性喷嚏,一连打几个甚至十几个喷嚏,早晨和夜晚或遇到冷空气刺激时更明显;大量清水样鼻涕;鼻塞,程度不一,严重时两侧鼻子完全堵塞,需要张口呼吸,严重影响睡眠;鼻痒,患者会不停地揉鼻子;眼、耳、喉痒,常伴有眼睛发红、发痒、流泪(过敏性结膜炎),以及耳朵、上颚和喉咙瘙痒。

贵阳市妇幼保健院——

获国家级“第二次全国气传花粉调查杰出贡献奖”

本报讯 记者从贵阳市妇幼保健院获悉,该院近日获得“第二次全国气传花粉调查监测点及杰出贡献奖”荣誉证书。这一国家级荣誉,标志着该院儿科在气传花粉科研与临床防治领域的工作获得了国内顶尖权威机构的高度认可,是该院学科建设征程上的又一重要里程碑。

据悉,“全国气传花粉调

查”是一项由国家顶级临床医学研究中心牵头组织的大型流行病学调查研究项目,旨在绘制中国不同区域的气传花粉分布图谱,为各地区过敏性鼻炎、哮喘、皮炎等疾病的精准诊断、预防和治疗提供至关重要的科学依据。贵阳市妇幼保健院作为贵州地区儿童医疗的重要机构,成为本次全国调查的核心监测点之一。在2024年项目执行

期间,该院门诊部呼吸过敏领域尹文艳主任医师团队圆满完成了为期一年的花粉数据采集、鉴定、分析和上报工作,提供了翔实、连续、高质量的花粉浓度数据,精准反映了贵阳地区气传花粉的种类、数量及季节消长规律,为构建全国花粉分布地图贡献了不可或缺的“贵阳数据”,为西南地区过敏性疾病的防治策略制定提供了坚实的数



防治结合可有效缓解病情

段医生提示,过敏性鼻炎目前不容易根治,但通过规范治疗和科学管理,可以很好地控制症状,提高生活质量。治疗遵循“防治结合,四位一体”的原则:避免接触过敏原、药物治疗、免疫治疗和健康教育。

首先,避免接触过敏原(这是最有效的方法),在花粉季密切关注本地花粉监测报告,在花粉浓度高的时段(通常是晴天、风大的白天)减少不必要的户外活动。还要做好个人防护,出门佩戴口罩、护目镜,穿长袖衣物。回家后及时洗脸、冲洗鼻腔、更换衣物并洗澡。

同时,改善室内环境,花粉季关闭门窗,使用空气净化器(带HEPA滤网)和新风系统。定期清洗空调滤网。避免在室外晾晒床单被褥。驾车时关闭车窗,使用车内空调的内循环模式。

另外,应在医生指导下使用药物,常用方案包括,鼻用糖皮质激素喷雾剂(如氟替卡松、布地奈德、莫米松);这是一线首选治疗药物,能有效缓解所有鼻部

症状。按说明书使用非常安全,无需“谈激素色变”。口服或鼻用抗组胺药(如氯雷他定、西替利嗪、氮卓斯汀喷雾):能快速缓解打喷嚏、流涕、鼻痒等症状。白三烯受体拮抗剂(如孟鲁司特钠):对合并哮喘的患者尤其有效。鼻用减充血剂(如羟甲唑啉):能快速缓解鼻塞,但连续使用不得超过7天,以免引起药物性鼻炎。

针对免疫治疗,段医生介绍,免疫治疗俗称“脱敏治疗”,是通过长期、规律地给患者服用特定过敏原提取物(舌下含服或皮下注射),让免疫系统逐渐适应,最终达到“脱敏”的效果。这是目前唯一可能改变疾病进程的治疗方法,适合过敏原明确且单一的重度患者。关键是要坚持,脱敏治疗疗程通常为3到5年。

另外,生理盐水或海盐水洗鼻腔是一种非常有效的非药物辅助疗法,可以直接冲掉鼻腔内的过敏原和炎性分泌物,减轻黏膜水肿,改善鼻塞症状。在过敏性鼻炎高发的季节,建议每天洗鼻1到2次,尤其是在外出回家后。

贵阳日报融媒体中心记者 张梅

■ 资讯

贵州省——

建成老年期痴呆全病程服务协作网

本报讯 来自贵州省卫生健康委员会的消息,贵州已在全省9个市州建立起覆盖全省老年期痴呆全病程服务协作网,涉及医疗机构207家,其中省级指导单位1家,市级指导单位9家,省市县基层成员单位197家。

每年9月是“世界阿尔茨海默病月”,9月26日,2025年“世界阿尔茨海默病月”主题宣传活动在贵阳筑城广场启动。本次活动以“早防早治,守护认知”为主题,由贵州省卫生健康委员会主办,贵州老年大学、贵阳市卫生健康局和南明区卫生健康局协办,贵州医科大学附属医院承办,全省19家医疗卫生机构参与,旨在推动阿尔茨海默病早筛早诊和科学照护理念普及。

专家提醒——

别让带状疱疹等感染性疾病“伤心”

本报讯 9月29日是世界心脏日,今年的主题是“律动不息”,旨在提升公众对心脏健康的重视,并推动预防心血管疾病的行为。

记者从贵州省人民医院心内科获悉,中老年人本身免疫力下降,更易受心血管疾病困扰。从门诊情况看,秋冬季节心血管疾病就诊人数逐步上升,而这类患者免疫力通常更低,还常合并其他慢病。有研究显示,气温每下降一度,心血管疾病相关死亡率就会增加1.6%。气温下降,身体的免疫反应亢进,呼吸系统受寒冷的刺激而感染,这些都是冬季心血管疾病高发的原因。

此外,高血压、冠心病等常见心血管疾病患者患带状疱疹的风险也比普通人更高。数据显示,高血压、高血脂、冠心病等心血管疾病患者患带状疱疹风险比普通人高39%,更需警惕的是,带状疱疹又可能诱发其基础

疾病急性发作。“我们曾接诊过一位50多岁的男性冠心病患者,因疼痛就诊时发现是带状疱疹。治疗期间他反复胸痛,进一步检查确诊为急性心肌梗死。究其原因,带状疱疹是诱发他心肌梗死的重要因素。因此,对于高血压、冠心病患者而言,带状疱疹绝非‘小毛病’,一旦出现症状必须高度重视,不能掉以轻心。”贵州省人民医院心内科主任医师陈保林说。

针对带状疱疹,当前的治疗手段主要是抗病毒与对症治疗,然而疗效欠佳,其可能出现的后遗症还会产生较高的治疗成本。陈医生强调:“预防是远离带状疱疹的核心,其中接种疫苗是最主要的预防方式。同时,配合提高抵抗力、清淡饮食、适度锻炼等措施能更好地防护。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

南明区二戈街道社区卫生服务中心——

多举措为群众把好疾病“预防关”

本报讯 分时段预约、周末接种、增加服务时长……为破解“病上加病”的健康风险,把好疾病“预防关”,南明区二戈街道社区卫生服务中心推出多项针对性便民接种服务举措。

南明区二戈街道社区卫生服务中心主任罗义姝介绍,在社区,流感、肺炎、带状疱疹等感染性疾病,是居民常遇到的健康问题。从近期接诊情况看,患者主要集中在50岁以上、合并有高血压、冠心病等基础病的人群。对这部分人而言,多病共存不仅

■ 解惑

“健康饮”真的健康吗

眼下,在各线下卖场、线上直播间中,打着“健康”旗号的网红饮品如雨后春笋般涌现,吸引着众多消费者的目光。然而,这些看似健康的饮品,真如宣传的那般有益健康吗?

■羽衣甘蓝汁

羽衣甘蓝汁是“新晋网红”,甚至被誉为“绿色奇迹”。因其具有低热量(49千卡/100克)、高膳食纤维(3.6克/100克)以及丰富的维生素C、维生素K和矿物质等,成为健康爱好者的“新宠”。

商家顺势推出羽衣甘蓝青瓜汁、羽衣甘蓝牛油果奶盖等饮品,贴上“轻体”“排毒”等标签,吸引消费者。

羽衣甘蓝的确是健康食材,但制成饮品后可能因添加配料失去优势。商家将羽衣甘蓝制成蔬菜汁的过程中,为掩盖苦味会加入果汁或酸奶,导致饮品含糖量飙升。建议消费者直接选择配料表仅有“羽衣甘蓝+水”的无糖款,或直接食用新鲜羽衣甘蓝,保留完整营养。

■椰子水

椰子水常被宣传为“天然电解质水”“0脂肪低卡饮品”,尤其在健身和减重人群中备受推崇。然而,它真的适合减重吗?

椰子水的热量约19千卡/100毫升至25千卡/100毫升,低于多数果汁和甜饮料,且其含有钾、钠等矿物质,适合运动后补水。但要注意的是,椰子水含糖量不低,每100毫升含2克到5克天然糖分,一瓶500毫升

的椰子水可能含25克糖,接近每日添加糖摄入上限。

此外,因贴着“天然”标签,很多人会忽视椰子水的摄入量,事实上连续饮用仍会增加热量盈余。过量饮用还可能引发血糖波动,刺激食欲。建议处于减重期的消费者每日限量饮用椰子水,不大于200毫升,优先作为运动后补充。普通消费者购买前可查看配料表,尽量选择“100%纯椰子水”,避免添加糖或浓缩还原款。

■0糖0卡饮料

这类饮料常被家长当作健康替代品,认为它们既能满足孩子对甜味的喜好,又不会带来热量负担。然而,这类饮料虽然不含蔗糖、果糖等添加糖,不会直接增加热量摄入,但人工甜味剂的争议一直存在,可能影响肠道菌群,部分研究还提示其或与食欲增加有关。长期摄入人工甜味剂,还会让孩子更依赖甜味,降低对天然食物的兴趣。

另外,有甜味没热卡会刺激食欲。毕竟甜味会欺骗大脑“即将摄入糖分”,但实际上没有得到能量补充,可能导致后续进食更多高热量食物。建议在家自制风味水,水+柠檬片/新鲜莓果/黄瓜片等,增加风味无负担。

要明确,健康饮水的核心仍是喝白水,培养孩子适应清淡口感,才是终身受益的健康基础。

周怡瑶

室内也须注意防晒

“以为玻璃能挡住太阳,没想到靠近窗户的手臂比另一侧深了两个度,还晒出了干纹!”近日,从事设计工作的张女士因长期久坐落地窗旁工位未做防晒,晒出了“阴阳臂”。

为何玻璃挡不住紫外线?贵州省人民医院皮肤科主任医师鲁瑾解释,不同玻璃对紫外线的阻隔能力差异显著。普通玻璃虽能阻挡大部分易致皮肤晒伤的UVB(中波紫外线),但对易引发皮肤变黑、老化的UVA(长

波紫外线),仍有约10%无法隔绝;而石英玻璃、二氧化硅玻璃则完全不具备阻挡紫外线能力,紫外线可直接穿透。

鲁瑾强调,长期靠近窗户(距离玻璃1.5米内)的办公族、居家人群,需重视室内防晒。建议通过粘贴防紫外线玻璃膜、拉浅色遮光帘减少紫外线穿透,同时每日涂抹SPF30+、PA+++以上的广谱防晒霜,避免紫外线长期累积损伤皮肤。

贵阳日报融媒体中心记者 青青

■ 相关阅读

■ 保健

肿瘤早筛四个关键点

肿瘤是这个时代的主要健康威胁之一,已成为全球关注的重大公共卫生问题。要想远离肿瘤,预防远胜于治疗,而肿瘤的早期筛查尤为关键。大量研究表明,肿瘤早筛可提升早期肿瘤发现比例,提高患者生存率,降低死亡率。

何时查

肿瘤早筛需在无症状时进行,因为癌症早期往往无明显症状,一旦出现症状,可能已到中晚期。早筛可在无症状时发现癌症或癌前病变,提前治疗,提高治愈的可能性。早期发现的癌症或癌前病变,治疗方案相对简单,预后好,还可减少高额医疗费用和社会资源消耗,降低

患者和家庭的经济负担。例如,在内镜下发现腺瘤性息肉,可直接在肠道下切除,实现治愈;许多早期乳腺癌可开展保乳手术,甚至免于化疗。而癌症转移后再发现,生存期短,生活质量差,治疗费用高,给家庭带来沉重负担。

谁要查

不同肿瘤,风险不同,了解自身肿瘤风险并开展相应检查很重要。家族史、不良生活习惯、特殊感染情况(如乙肝HBV感染、人乳头瘤病毒HPV感染)或某些特定疾病史,都会增加恶性肿瘤的发病风险。有些家庭中多人患同类恶性肿瘤,或发病年龄年轻,可能提示家族中存在特

定基因突变,需进一步开展遗传咨询和基因检测,并定制筛查计划。

查什么

肿瘤筛查需制定长期“筛查计划”,不是一次就能保一生平安。例如,40岁出头、已婚、无肿瘤家族史、不吸烟、无职业环境暴露,但日常爱吃高脂高蛋白美食的普通女性,需每1—2年进行1次乳腺X线(钼靶)联合B超、宫颈癌筛查,每年一次HPV家族史、不良生活习惯、特殊感染情况(如乙肝HBV感染、人乳头瘤病毒HPV感染)或某些特定疾病史,都会增加胃肠道镜检查;65岁以后,若宫颈细胞学检查阴性,可暂停宫颈癌筛查,但乳腺和消化道肿瘤筛查仍需继续。重度吸烟者每年需进行一次胸部低剂量螺旋CT,其他非高危对象

可根据情况适当调整体检方案。

辨结果

“筛查”旨在用简便、便宜的手段聚焦高危人群,进而开展诊断性检查。部分早筛结果并非百分之百准确,存在假阳性和假阴性可能,需随访观察后下结论。对待筛查结果,应保持科学和理性态度,假阳性不必过度恐慌,假阴性也不能完全放松警惕。例如,大肠癌筛查粪便隐血阳性,需肠镜进一步确认;胸部CT首次发现磨玻璃结节,可能只是炎症,需观察后再下结论。即便筛查指标未提示阳性,如有不适,也应及时就医。

郑莹 周昌明