

# 学习压力太大也会患上鼻炎

秋季是过敏性鼻炎的高发季节，打喷嚏、流鼻涕，可别都当成了感冒。专家建议，如果长期流涕喷嚏，可以到医院耳鼻喉科检查，同时注意保持鼻腔清洁和室内湿度，不要让鼻子太干燥。9月3日上午9:30~10:30，本报健康热线(0551-62623752)邀请安医大第一附属医院耳鼻咽喉头颈外科方平主任魏瑶 记者 李皖婷/文 倪路/图



## 本期指导专家 方平

从事耳鼻咽喉——头颈外科临床工作二十多年，经验丰富。擅长鼻-鼻窦炎、鼻息肉、鼻腔鼻窦肿瘤等鼻-鼻窦外科疾病的诊治和鼻内镜微创手术，以及鼻-眼相关外科和鼻-颅底外科的手术等。

### 过敏性鼻炎患者最好去查个过敏原

读者：我今年20岁，最近是秋天，每天早上起来的时候鼻子都不舒服，一起来能打好几个喷嚏，请问方主任过敏性鼻炎应该如何防治呢？

方平：过敏性鼻炎学名变应性鼻炎，是各种过敏性疾病中发病率最高的。近年来，我国的过敏性鼻炎发病有上升趋势。过敏性鼻炎要及时治疗，如果不治疗，一遇环境变化，反复发作，会引起许多耳鼻喉疾病，如鼻息肉、睡眠暂停综合征等，严重者还会引发高血压、冠心病等。

过敏性鼻炎首先要避免接触过敏原，可以到医院做个过敏源检测，最常见的过敏原是屋尘螨，其次为真菌，除此之外还有猫狗皮毛、蟑螂、室外花粉、食物过敏源等。确定过敏源之后，治疗的方式有药物治疗、免疫治疗和手术治疗等。

## 安徽省中医院一研究表明 中医治疗类风关关节外病变成果显著

日前，由安徽省中医院常务副院长刘健教授主持的安徽省科技攻关项目“中医健脾单元疗法治疗类风湿关节炎患者关节外病变的临床疗效研究”通过专家验收，其结果表明：中医治疗类风关关节外病变成果显著。

课题组历时3年，通过对380例类风湿患者的大样本多中心的临床研究，证明中医“健脾单元疗法”能有效改善类风湿患者关节疼痛肿胀的同时，还能显著改善类风湿关节炎患者的超声心动图参数，提高其心功能；显著升高RA患者肺功能参数，改善RA患者肺通气功能；显著提高RA贫

### 学习压力太大也会患鼻炎

读者：我家孩子前天开学刚上的高一，现在鼻子痒、流鼻涕，是什么原因？会不会得了鼻炎？

方平：现在的孩子学习压力大，精神紧张，抵抗力下降，鼻炎易乘虚而入，很多学生天凉也没有注意添衣，感冒了也不去医院看，其实感冒就是急性鼻炎，反复多次的感冒对鼻腔刺激大，久而久之，鼻炎严重了，就会加重流鼻涕、打喷嚏的症状。每天课余时间适度运动，可以增加人体肾上腺素的分泌，有抑制过敏的作用，对于过敏性鼻炎的改善，会有不小的帮助。

### 准妈妈出现感冒症状或患上鼻炎

读者：我怀孕22周，最近老是流鼻涕，感觉不舒服，是因为换季导致的过敏性鼻炎吗？怎么治疗？会不会对宝宝有影响呢？

方平：有很多准妈妈会有类似感冒的表现，其实不一定是感染，有20%的病人是妊娠性鼻炎，是体内因为怀孕导致的内分泌改变引起的症状。这种症状对胎儿的生长发育没有影响，建议不用药物治疗，但在生活中应对常见过敏源适当注意，安徽地区常见的过敏源包括尘螨、真菌、花粉等。建议控制室内湿度，床单、枕套等每周用55度以上热水清洗，预防真菌需要将花草移出室外、开窗通风、及时清扫垃圾，即将到来的秋季是本科花粉飘散的高峰期，应尽量少去田间郊外。

### 过敏性鼻炎目前尚难根治

读者：我今年45岁，得了过敏性鼻炎近30年了，用过各种治疗过敏性鼻炎的药物、喷剂等，有什么方法能彻底根除症状？

方平：过敏性鼻炎目前尚难根治，但在生活中注意远离致敏原，同时配合局部用药的方式最大限度的缓解其对生活的负面影响。如果能通过检测确定过敏源，可以通过脱敏治疗循序渐进地对过敏源产生耐受，这一过程一般需要3~5年，需要在专业医生的指导下规划治疗方案，

血患者的血红蛋白含量，调节促红素含量。

与对照组相比，健脾单元疗法组在改善类风湿患者全身整体症状，提高生活质量，改善心肺功能及贫血，调节调节性T细胞的表达，抑制免疫炎症反应等方面均优于对照组，该法应用前景广阔。

据了解，“健脾单元疗法”包括新安医学特色制剂新凤胶囊、中医寒热辨证论治、中药外敷等三种疗法。该研究成果在2012年世界中医药大会上作交流，受到与会专家的肯定，并获得中华中医药学会科学技术成果二等奖及两项国家发明专利。

陈小飞 记者 李皖婷

## 下期预告

### 长了智齿一定要拔除吗？

什么是阻生齿？阻生齿为什么一定要拔除呢？患心血管疾病的老年人，拔牙有什么注意事项？微创无痛拔牙的优势是什么？周二上午9:30~10:30，本报健康热线(0551-62623752)邀请合肥市口腔医院西区口腔外科主任、副主任医师陈志方与读者交流。

陈志方，硕士生导师、安医大副教授，1996年以来一直从事口腔临床、教学与科研工作，在微创、无痛拔牙，外伤牙再植、自体牙移植与牙种植，大型颌骨囊肿减压治疗，牙槽骨缺损修复重建等方面，有丰富的临床经验。

张婷婷 记者 李皖婷

## 一周病情报告

### 天凉快了，孩子玩耍需防虫咬性皮炎

最近合肥的天气凉爽不少，傍晚，范奶奶喜欢带着小孙子去游乐场跟小朋友玩耍。晚上给小孙子洗澡时，范奶奶发现孩子腿上长满了纽扣大小的红疙瘩，又红又肿。医生确诊为虫咬性皮炎。

“皮肤被昆虫叮咬后，其唾液中的多种抗原成分进入皮内引起毒性反应和过敏反应，导致皮炎。”合肥市一院皮肤科主任方红芳表示，立秋以来，医院接诊了不少这样的虫咬性皮炎患者，而且以小患者居多。

虫咬性皮炎也称“丘疹性荨麻疹”，在春夏秋季，蚊虫较多，该疾病较为多发。

方红芳提醒，被蚊虫叮咬后，别反复抓挠，以免继发感染；尽量不要在有污水的水沟旁或草丛中玩耍太久，可在皮肤外露部位涂擦花露水等驱避蚊虫；对于出现全身性过敏症状者，如大汗淋漓、心跳气促、发烧和休克等全身症状，必须立即到医院就诊。

费秦茹 记者 李皖婷

## 口腔健康讲堂

### 蛀牙不痛也要治

合肥市口腔医院牙体牙髓一科副主任王冕提醒，“龋齿不痛就可以不治”是一个严重误区，切记补牙要趁早。

王冕介绍说，由于龋齿早期无任何症状，当发展到牙本质层时，就会出现遇冷、热、酸、甜而疼痛，如仍不看医生，龋齿就会更进一步地发展侵入牙髓组织(牙神经)引起发炎，产生自发性、阵发性剧痛，尤其晚上睡觉时疼痛难忍。

如果坚持让牙齿带病上岗，则会导致牙髓坏死。牙髓坏死对外界的刺激(冷、热、酸、甜)就没有反应了，剧烈牙痛

也有所缓解，但这种暂时缓解却潜伏着更剧烈的肿痛。

还有一些患者，急性牙髓炎或急性根尖周炎缓解后，龋齿疼痛自然缓解，有些患者误认为龋齿不痛就好了。其实不然，疼痛缓解但龋洞不可能愈合，只会使龋洞越来越大，牙龈反复肿痛，久而久之牙齿组织就会不断折断脱落，牙齿松动，发展成难以治疗的残冠残根，最终导致牙缺失，进而影响邻牙。因此，一旦患了龋齿就应及时治疗，以免“小洞不补，大洞吃苦”。

张婷婷 记者 李皖婷

### 糖尿病患者要少吃“软”食

众所周知，饮食疗法是控制糖尿病患者血糖的“五驾马车”之首，不少糖尿病患者都知道要少吃甜食，也能遵守忌口。然而记者日前从省中医院了解到，有些患者对糖尿病饮食掌握不科学，偏听偏信，导致错误禁食、饮食，由此导致对病情不利。

省中医院内分泌科主任方朝晖介绍，一些时令食物，如月饼、粽子等，糖尿病患者最好少吃，至于市场上出售的“无糖月饼”、“无糖酸奶”虽然不含糖，不过其中的面粉等其他成分仍可转化成葡萄糖，所以不可被“无糖”二字所迷惑。

一些老人在养生中，常常煲粥喝，

认为喝粥养胃，又容易消化，但患有糖尿病的老人则要少吃煮熟、煮烂的食物以及含水多的食物，因为这类食物易被消化吸收，血糖升高的速度也快，俗称“喝稀粥如同喝糖水”。

专家建议，糖友们要把握好饮食四原则：合理控制总热量，热量摄入量以达到或维持理想体重为宜；平衡膳食，选择多样化、营养合理的食物，合理安排各种营养物质在膳食中所占的比例；增加膳食纤维摄入，多选择粗粮、蔬菜等，增加维生素和矿物质的摄入；提倡少食多餐，定时定量进餐。

张依帆 记者 李皖婷

### 乱吃减肥药，竟患上甲亢

合肥33岁的王静(化名)前段时间购买了一种减肥“神茶”，喝了3个月，虽然体重下降不少，但她感觉自己比以前爱发脾气，经常与老公、父母、同事发生争执，就诊后才知，她患上了甲亢。

“有些减肥药确实会添加甲状腺激素，从而利用机体的高代谢而达到减重目的。”省中医院内分泌科教授方朝晖解释

说，甲状腺激素有促进生长发育、新陈代谢、维持神经系统兴奋性的作用，如果甲状腺激素分泌过量，病人会出现多食、消瘦、畏热、多汗、心悸、激动等高代谢症状和体征。方朝晖提醒，在选择不明减肥药的时候还是要慎重，最好选择运动或是控制饮食等方法健康减肥。

赵进东 记者 李皖婷