

健康时报

人民日报社 主办

■ 总第2162期 2025年第20期
■ 3月21日 星期五
■ 周二、五出版 本期8版
■ 官方网站: www.jksb.com.cn
■ 广告咨询: 010-65368968

■ 国内统一刊号: CN11-0218
■ 邮发代号: 1-51
■ 读者热线: 010-65369671
■ 零售每份3元



权威医生在身边

03版

运动带一杯黄芪水

04版

醒来精神好就别怕没睡好

05版

3岁前别去电影院

08版

给12356打电话的孩子

过敏性鼻炎变多了

健康时报记者 谭琪欣 王宁

“最近，门诊中超半数都是过敏性鼻炎患者。”首都医科大学宣武医院耳鼻喉科主任医师彭晓林告诉健康时报记者。近年来，过敏性鼻炎患者数量显著增加，可能与地区植被分布及环境变化密切相关。据中华医学会耳鼻咽喉头颈外科学分会鼻科学组制订的《中国变应性鼻炎诊断和治疗指南（2022年）》，国内成人变应性鼻炎（即过敏性鼻炎）自报患病率已从2005年的11.1%上升到2011年的17.6%，北京、上海、广州、杭州、南京、西安、沈阳和长春8个城市的患病率均呈现上升趋势。

“目前过敏性鼻炎尚无彻底治愈的治疗方式。”北京协和医院变态反应科主任医师王良录向健康时报记者解释，过敏性鼻炎本质上是过敏原诱发免疫系统异常反应的结果。“患者过敏的直接原因是体内存在特异性IgE抗体，患者是否对过敏原产生特异性IgE抗体是由基因决定的，现有的治疗手段无法改变成年人基因结构，故而尚不可能彻底治愈过敏。”

两位专家介绍，目前临床上对于过敏性鼻炎的治疗方法主要为对症治疗，口服抗组胺药、鼻喷激素等传统

药物仍是缓解症状的“主力”，若鼻塞严重或伴有轻度哮喘，抗白三烯药物可协同控制病情。

“目前虽尚无根治过敏性鼻炎的特效药，但是通过规范化的综合防治，患者症状可以得到有效的控制。”彭晓林建议，患者在花粉季可佩戴口罩、护目镜，外出后及时清洁衣物及鼻腔，关注花粉浓度预报并减少接触。室内温度一般建议保持在20℃~25℃，定期除螨，避免宠物毛发等过敏原。患者应关注花粉监测数据，症状加重时及时就医调整方案。

■ 声音

呵护心理健康，为心灵留扇“透气的窗”。

——国家卫生健康委将推进心理援助热线建设，今年5月1日前推动全国统一使用12356心理援助热线。新华每日电讯评论。相关报道见8版

“能休假”“休好假”关系着劳动者的切身利益。

——日前，中办、国办印发《提振消费专项行动方案》提出，严格落实带薪年休假制度，鼓励带薪年休假与小长假连休。中工网评论。

给娃放春秋假，真正落地生根还需各方协同。

——日前，中办、国办印发《提振消费专项行动方案》提出，鼓励有条件的地方结合实际探索设置中小学春秋假。新京报评论。

“免陪照护”减轻全家之“患”。

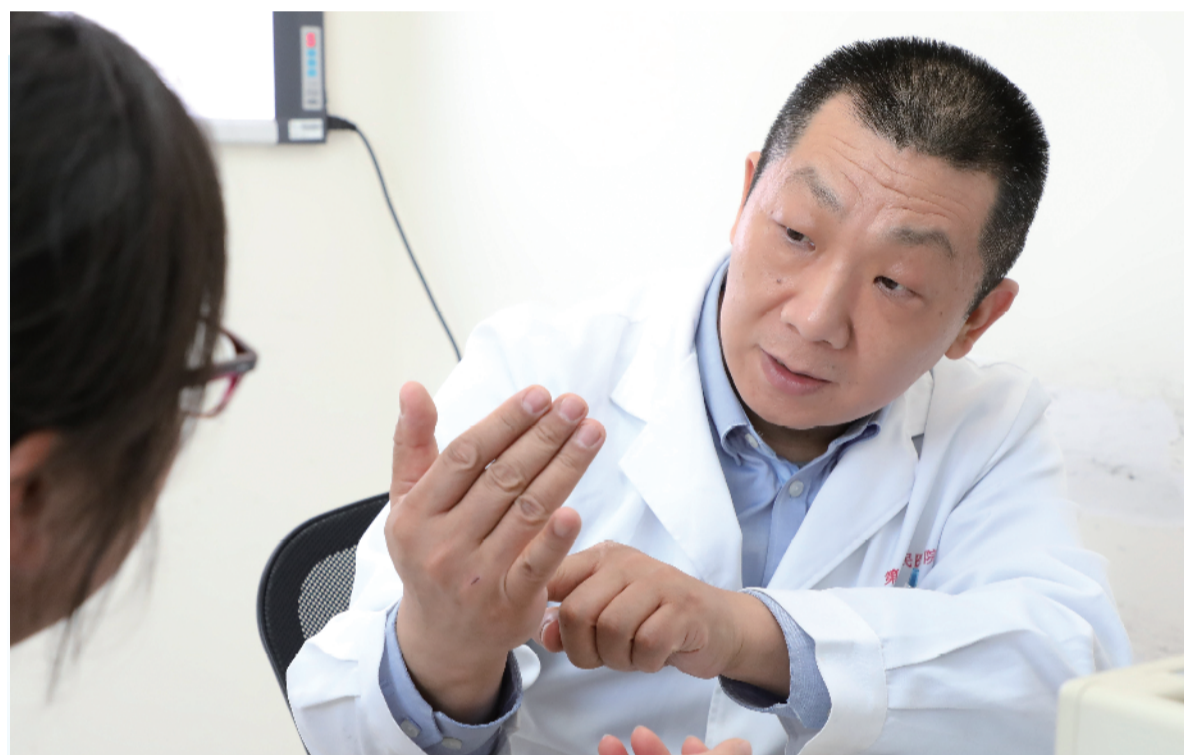
——在湖北，免陪照护政策落地后首批300名医疗护理员已持证上岗；在深圳宝安区，免陪照护服务在所有公立医院试点推广。北京晚报评论。

口腔机构爆雷，缘何让患者“满地找牙”？

——近日，连锁口腔机构福斯曼被曝上海、北京等多地门店集体关停，超千名预付数万元诊疗费的患者突遭“治疗断档”。红网评论。

医美不能相信“低价神话”。

——不法商家通过非法途径获取肉毒素原液，成本20块钱一支，却可卖到几百甚至上千元。光明网评论。



上海交通大学医学院附属第九人民医院骨科主任医师郝永强介绍，骨肿瘤误诊率较高，骨盆肿瘤患者常表现为腿痛，大部分患者会到脊柱外科就诊。由于骨肿瘤发病率较低，医生首先会考虑较常见的腰椎病变，尤其是40岁以上患者，腰椎大多有退行性病变，骨肿瘤容易被忽视。恶性骨肿瘤的症状主要包括疼痛、肿胀、功能障碍、病理性骨折等，这些是识别骨肿瘤的关键“信号”。图为郝永强出诊。

健康时报记者尹薇文 奚荣佩摄

■ 健康提示

结核病可以预防性治疗

3月12日，深圳市第三人民医院结核病预防治疗门诊开诊。该院肺病医学中心主任卢水华介绍，肺结核患者将结核分枝杆菌散布到空气中后，免疫力较低人群更易感染。HIV感染者、糖尿病患者、尘肺患者、老年人等都是肺结核易感人群。绝大部分的结核分枝杆菌感染者处于潜伏感染的免疫状态，与健康人群无异，如果不及干预或者进行预防性治疗，一旦抵抗力下降，极有可能发展为结核病。健康时报记者尹薇文 石梦竹

一过性牙疼排查心绞痛

大部分心绞痛不是“疼”，而是有憋气、压迫感、胸闷，有些人甚至表现为“一过性”牙疼。“一过性”牙疼与普通牙疼不同，没有明显的牙齿病变迹象（如牙龈红肿），常常持续时间短，几分钟之后就就好了，更多的时候出现在左侧的牙齿，伴随不太明显的胸痛、胸闷，所以很容易被忽略。心绞痛有时会放射至下颌，常在体力活动后出现，休息后缓解，尤其是平时牙齿没问题，更要高度警惕，很可能是初发心绞痛。广东省中医院重症医学科 曾锐祥

慢病患者适当吃桑葚

春季是吃桑葚的季节。桑葚有滋阴补血的功效，比较适合阴虚和贫血人群食用。临床上，一般使用干桑葚帮助改善贫血，用量为9~15克，如果换算成新鲜桑葚，每次可以食用50~70克。桑葚中含有的多糖，有助于提高免疫力，还可以帮助降低血糖和血脂。桑葚中含有的芦丁、白藜芦醇等多酚类成分，具有一定抗氧化功效，也可以帮助抑制心血管疾病发生。北京中医药大学国医堂中医门诊部主任医师 刘敏

适度运动能缓解青光眼

适度运动可促进眼部微循环的改善，从而降低眼压，对青光眼患者非常有益。研究发现，每天增加10分钟的有氧运动可以降低15%的青光眼视野损害进展风险。建议青光眼患者在安全的前提下，做些适当的有氧运动，如快走、慢跑、游泳、骑自行车等。大运动量的跑步、跳健身操、打球等剧烈运动，潜水等增加眼部压力的运动，以及瑜伽、举重、仰卧起坐等影响头颈部血液回流的屏气运动，则不建议青光眼患者做。广州医科大学附属第二医院眼科主任 王军明

2600余家二级以上中医医院设置妇科

3月17日，国家中医药管理局召开“中医药护佑女性健康”专题发布会介绍，目前，全国已有2600余家二级以上中医医院设置了妇科，为广大女性提供妇科中医药服务；1300余家二级以上妇幼保健院设置了中医临床科室，普遍开展中医妇科服务。健康时报记者 陈琳辉

仅需一针的破伤风针 开出全国首方

3月13日，重组抗破伤风毒素单克隆抗体新药新替妥在广东珠海市人民医院完成首针注射。传统药物破伤风抗毒素和马破伤风免疫球蛋白需要经过皮试等复杂流程。这款新药无需皮试、无需剂量调整，只需接种一针，可从根源上杜绝因皮试假阴性用药后发生过敏性休克甚至死亡的风险。

健康时报记者 赵萌萌 侯佳欣

全喉切除患者 17个月发出“乡音”

3月16日，一名68岁的全喉切除患者在华中科技大学附属同济医院接受发音管安装术后顺利出院。已17个半月无法说话的他，已能重新说话，且“乡音未改”。这是湖北省第二例、华中科技大学附属同济医院首例发音管安装术。

健康时报记者 曹宇悦 赵苑旨

给出生7天宝宝 “捏”一只新耳朵

亮亮（化名）出生一周后被确诊为先天性耳廓畸形中的垂耳。浙江省杭州市第一人民医院下沙院区小儿外科主任医师楼毅为其进行无创矫正术，经过几个治疗周期后，3月17日，拆下耳模矫正器的亮亮已拥有了一个几乎完美的耳廓。

健康时报记者 徐诗瑜



中日友好医院口腔医学中心主任徐宝华获选下一任世界舌侧正畸学会主席。徐宝华在国内率先开展舌侧隐形矫治技术，相关技术全球领先。从事口腔正畸30余年来，徐宝华共诊疗患者3万余例，积累了丰富的诊疗经验。图为徐宝华（中）。医院供图