健康关注

风和日丽四月天 飞絮弥漫惹人烦

防治过敏性鼻炎的“组合拳”

李启平 喻京英

时值人间最美四月天，风和日丽，鸟语花香。然而对部分人群来说，却是尴尬且痛苦开始的季节。打喷嚏、流鼻涕……过敏性鼻炎的种种症状如魔咒般挥之不去，让人心烦意乱，甚至寝食难安。每年的4月是空气中花粉浓度较高的时节，也是过敏性鼻炎以及其他花粉过敏疾病的高发期。

北京大学第一医院耳鼻咽喉头颈外科主任肖水芳教授表示，当北京杨絮、柳絮等花粉开始满天飞的时候，医院耳鼻咽喉科和过敏科中的患者就诊人数就会显著增多，其中约70%为过敏性鼻炎。而要避免接触过敏原在过敏性鼻炎预防中尤为重要，用药治疗是迫不得已的事。实际上，在治疗之前的那段时间是很重要的，如果预防做好了，后续的治疗也会省些事。过敏性鼻炎患者要从防护、饮食、运动、药物、清洁等方面组合进行预防。

北京过敏性鼻炎发病率约10%

过敏性鼻炎是发生在鼻腔粘膜的变态反应性疾病，属于耳鼻喉科常见疾病。据肖水芳介绍，随着工业化的发展，过敏性鼻炎的致病因素不断增加，该病的发病率正逐年上升，已经成为全球性健康问题。在西方国家，成人过敏性鼻炎的发病率一般为10%～20%，部分发达国家甚至高达30%。

我国部分中心城市调查数据为8%～20%，估计全国患病人数在1亿以上，而北京地区的流行病学调查数据显示，成人过敏性鼻炎的发病率为9.7%。

过敏性鼻炎的临床症状主要表现为鼻内发痒、打喷嚏、流清鼻涕、鼻堵塞。疾病发作时，常伴有眼内痒、流泪，甚至咽部有痒感等。肖水芳表示，引起过敏性鼻炎的过敏原包括尘螨、屋尘、动物皮屑、各种树木和草类的花粉等。

别把过敏当感冒而乱服药

打喷嚏、流清水鼻涕，而且鼻痒、鼻塞，很多人会以为感冒了，自行买药治疗。专家解释说，一般的“感冒”是鼻病毒的感染，7天左右可自愈。如果说“感冒”症状10天还不见好转，而且仅限于鼻子的局部症状，没有发烧、全身乏力等症状，在某段时节反复发作，多数是过敏性鼻炎。

不少过敏性鼻炎患者还容易走入治疗误区。专家表示，由于过敏性鼻炎的症状与感冒相似，不少患者在发病初期常把过敏性鼻炎当成感冒，自行服用抗感冒药物或就诊于其他科室，不能得到及时正确的诊治而延误病情。

肖水芳强调，对于一个耳鼻喉科专家来说，是过敏性鼻炎还是感冒反复发作，其实比较容易鉴定。通过对鼻腔黏膜的检查就可发现，感冒的患者一般来说鼻腔黏膜是充血的，而过敏性鼻炎的鼻腔黏膜是苍白的。

勿让鼻炎拖成哮喘

过敏性鼻炎和哮喘是同一个气道的两个不同位置的同一类疾病。这主要由于鼻黏膜和气道黏膜相连。如果鼻黏膜的炎症得不到及时有效控制，就很可能会发展到气道，使得气道黏膜受损害，造成气道炎症，从而引起咳嗽、气喘等哮喘症状。专家强调，一旦过敏性鼻炎控制好了，过敏性哮喘的发作和症状就会减轻很多。

据肖水芳介绍，过敏性鼻炎按发作时间可分为间歇性和持续性，按严重程度分为轻度和中重度。间歇性鼻炎的定义是<4天/周，或病程<4周；持续性鼻炎的定义是>4天/周，或病程>4周。轻度的定义是睡眠正常，日常活动、体育和娱乐正常，工作、学习正常，无令人烦恼的症状；中重度的定义是以上一项或多项出现异常。

专家表示，过敏性鼻炎是发生在鼻腔黏膜的变态反应性疾病，过敏性鼻炎如果延误治疗或治疗不当，可能诱发多种合并症，最常见的是支气管哮喘，有的还并发鼻窦炎、中耳炎、过敏性咽喉炎等。所以，对过敏性鼻炎不可忽视，一定要早防早治。

预防鼻炎有讲究

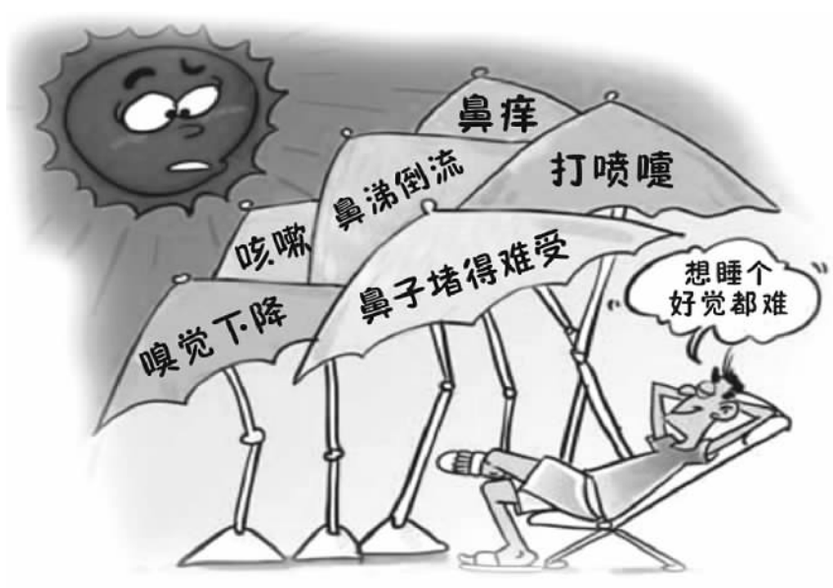
肖水芳表示，对过敏性鼻炎患者而言，预防是最好的治疗，预防措施是一套“组合拳”，包括防护、饮食、运动、药物及清洁等环节。其中，避免接触过敏原在过敏性鼻炎预防中尤为重要，应该贯穿所有鼻炎发展和治疗的阶段。

对已经明确的过敏原，应尽量避免与之接触；花粉症患者在花粉播散季节，应尽量减少外出或使用有效隔离过敏原的防护用具；对真菌、室尘过敏者，应室内通风、干爽等；对动物皮屑、羽毛过敏者应避免接触动物、禽鸟等。在防护方面，良好的防护用品具有五大特点：过滤效果好、不憋气、密封性好、易清洁及安全性好，大众挑选时要从这5个方面入手。

养成每天清洗鼻腔的习惯

除了出门之前要做的第一件事情就是戴好防护用品，从外回家后要做的第一件事情就是换掉外出服装，洗脸、清洗鼻腔。正确的鼻腔冲洗能有效地保护鼻腔，减轻患者症状，明显提高生活质量。鼻腔冲洗能湿润鼻腔黏膜，清除鼻腔黏膜表面的尘埃和细菌、真菌、过敏原，降低黏膜水肿，提高黏膜纤毛功能。养成每天清洗鼻腔的好习惯，其重要性如同每天刷牙一样。需要提醒大家的是，清洗鼻腔需要用专业的鼻腔冲洗装置，最好用生理盐水。

另外，专家还特别强调，要养成良好的生活、饮食习惯，平常多饮水，多食用水果，清淡饮食，提高肌体抵抗力，减少疾病的发生。



健康新概念

重视2型糖尿病医患早期对话

文 心

《2型糖尿病早期对话报告》近日在京发布。报告认为，医患间的早期对话，确定了2型糖尿病患者未来治疗的基调，同时将影响到糖尿病患者能否持续有效治疗并降低发生并发症的风险。

所谓“早期对话”，是指医患之间对疾病治疗的初期对话，其中包括他们如何坚持药物治疗、检测血糖水平、下决心改变生活方式等，同时可以解决患者对2型糖尿病的疑虑、预期和误解。

国际糖尿病联盟副主席、北京人民医院内分泌科主任纪立农教授指出：“尽管医学在不断进步，针对糖尿病也有多种干预方法和广泛宣传，但全球范围内2型糖尿病发病率仍在不断上升。”

据悉，目前中国糖尿病患者数量在亚洲居首位，有9800万人，预计到2035年，中国的成人糖尿病患者数量将增加到1.43亿人。有证据表明，目前有将近半数的2型糖尿病患者未能确诊，并且在已确诊的患者中，有2/3的患者无法通过饮食和锻炼来控制病情。在治疗中，医患之间的对话非常重要，尤其是早期对话。

纪立农表示：“为促进早期对话，成功治疗疾病，医生和2型糖尿病患者需建立共同的目标，从而成为轻松双赢的合作伙伴关系，这不仅是早期对话的关键，也是成功治疗糖尿病的关键。同时，医生还需要为2型糖尿病患者提供一致、准确的信息，以避免让患者感到信息混乱。”

据了解，该报告是迄今为止进行的最大规模多国调研，由勃林格殷格翰公司、礼来制药和国际糖尿病联盟（IDF）合作开展，涉及全球超过1万例自报和确诊的2型糖尿病患者，全球26个国家的6700名医生参与其中。

医疗前沿

“千县万医工程”提高我国冠心病诊疗水平

朝 闻

中国每年心脏性猝死总死亡人数超过50万，其中因冠心病所致约占80%。为提高基层医院冠心病，特别是急性冠脉综合征的诊疗水平，海峡两岸医药卫生交流协会心血管专业委员会近日启动了2015“千县万医工程”，助力培养基层心血管病医生。

据中国医学科学院阜外心血管病医院副院长、海峡两岸医药卫生交流协会心血管专业委员会主任委员杨跃进介绍，“千县万医工程”将从一线基层医生入手，以县级医院为重点，通过整合老中青三代专家的资源，着重解析临床危重及疑难病例。通过大医院、大专家与县医院、年轻大夫的互动、交流、分享、协作，从理论与实践双线为基层培养人才，缩小一、二级医院与三级医院间临床实践的差距，以提高心血管专业医疗质量，降低心血管临床危重疑难病转诊率。

杨跃进说，该工程自2012年启动以来，已走过超过100个城市和地区，培训超过5000名基层医生。依照规划，该工程将利用5年时间，锁定1000家县级医院，以其为中心，覆盖周边一、二级医院，通过心血管临床危重疑难病例讨论会的形式，培养数万名基层心血管病医生，更好地服务于基层患者。

健康箴言

生平以临池为乐 风度得夷惠之余

此联为苏局仙题赠周绍昌联。周绍昌，字霖叔，灵川人。光绪甲午进士，改庶吉士，历官大理院推丞。

上联赞赏受赠者一生以书法为乐。“生平”，终身，一生。“临池”，“临”，面对。东汉的书法家张芝，字伯英，敦煌渊泉（今甘肃安西）人，擅长草书，人称“草圣”。他年轻时每天勤奋地学习书法，把家中所有的布帛丝绸都用来练习写字，然后再漂洗煮白。他还在池塘边习字，以池水洗笔，时间一久，连池水都被染黑了。“临池学书，池水尽黑。”（《晋书·卫恒传》）后因以“临池”指学习书法或作为书法的代称。唐·杜甫《殿中杨监见示张旭草书图》诗：“有练实先书，临池真尽墨。”书法是我国特有的一种传统艺术，它是借助汉字的书写，充分发挥毛笔的特殊性能，通过点线的变化运动，以表达作者的审美观念、学问修养、思想感情、性格气质等精神因素的美的艺术。视书法为美为乐，成为中国人的传统。欧阳修说：“有暇即学书，非以求艺之精，直胜劳心于他事尔。以此知不寓心于物者，真所谓至人也；寓于有益者，君子也；寓于伐性汩情而为害者，愚惑之人也。学书不能不劳，独不害情性耳，要得静中之乐，惟此耳。”（《笔说·学书静中至乐说》）可见，无论书法水平高下，单就书写本身而言，就是一种赏心乐事，一种美的享受。而且在练习书法过程中，绝虑凝神，意聚笔端，墨洒纸上，抒怀畅志，怡神健体，与打太极拳、练气功有异曲同工之妙。正如清代书法家周星莲所言：“作书能养气，亦能助气”（《临池管见》）。联作者与受赠者有共同的书法造诣，而且联作者是书法养生的最好实践者和最大受益者，他在102岁生日时，有人问及他的养生秘诀，他笑曰：“惟书法而已。”所以，以临池为乐，不啻服健康长寿的“特健药”。

下联则称赞受赠者有夷惠余风。“夷惠”是伯夷、柳下惠的并称，皆为古代廉正之士，而柳下惠则以善于讲究贵族礼节“坐怀不乱”著称。 **熊经浴**辑注

医说新语

每天一练缓解“五十肩”

吴 静

52岁的吴婶的肩膀无故疼痛1个多月了，热敷、休息都没用，连穿脱内衣、提裤子都困难，特别是夜间疼痛加重，影响睡眠。经诊断，她得的是肩周炎，俗称“五十肩”。

北京友谊医院康复医学科谢瑛主任介绍，“五十肩”是一种临床上常见的可自愈的骨性关节炎，病因在于长期过度劳累、姿势不正确、外伤等导致肩关节周围软组织退行性病变。肩周炎的康复治疗，除了急性期常用消炎止痛药物外，一般采用高频电疗、低中频电疗、中药电熨、手法及磁疗等方法，可逐渐消除局部炎症，减少周围组织水肿，缓解疼痛。

患者可以通过自我训练来提高疗效，每次训练以局部舒适为宜。

1、钟摆运动 弯腰，患肢自然下垂，用自身重量进行环转动作。可进行顺时针及逆时针两个方向的运动，每个方向5—10次，以不引起进一步疼痛为标准。

2、肩梯活动 俗称“爬墙”。面朝墙壁，肩关节上举至最高位置，停留5—10秒后缓慢放下。一天做两组，每组10—30次。

3、肩关节周围肌肉的力量训练 通过远端负重等训练，如手握哑铃上举、侧举、后伸，加强肩关节周围肌肉的力量。

需要强调的是，康复训练必须在大夫的正确指导下进行，循序渐进，不能急于求成，别因为做了一二个疗程的治疗后没显著疗效就放弃。除了康复治疗，平日要注意肩关节保暖，避免突然的牵拉和再次损伤。

（**作者系北京友谊医院康复医学科主任**）

健康互联网

纳豆激酶溶解血栓

郑润凡

“纳豆中最宝贵、最独特的成分就是纳豆激酶，而纳豆激酶有溶解血栓功效”，中国食品发酵工业研究院副院长程池在近日举行的一个论坛上表示。

据程池介绍，纳豆激酶是在纳豆发酵过程中由纳豆枯草杆菌产生的一种丝氨酸蛋白酶。上世纪80年代，日本科学家发现了“纳豆激酶”蛋白酶。试验证明这种物质能起到溶解人造血栓的效果，为预防和治疗血栓引起的各种疾病探索出新思路。目前，纳豆激酶的功效成分已获得国家有关部门认可。

健康资讯

健康屋进社区

本报电（聂传清）“瑞而士健康屋”近日入住北京山水文园社区。该健康屋是一个整合全球优质健康产品的国际商社。源自德国社区健康项目“健康小屋”。

据介绍，德国是全球最早开展社区健康服务的国家，也是德国居民最信赖的健康服务体系。在“健康小屋”，居民可享受医疗服务和健康产品体验。山水文园将“瑞而士健康屋”引入社区，确保社区居民能够享受到包含健康筛查、健康讲座、家庭护理等社区健康服务，为社区居民打造更完善的健康干预方案。

保健园

人类的骨骼健康需要通过日常营养饮食、良好的生活习惯和运动来维护。在饮食上，要保证充足的钙质补充，适当吃牛奶、酸奶、虾米、白菜、油菜等，同时要多晒太阳，以利于身体对钙的吸收。这是北京保健营养美食学会执行会长王旭峰近日在一项活动中强调的。

据统计，到2015年，我国骨质疏松症患者将超过1亿。更令人担忧的是，骨质疏松症患者呈现出年轻化趋势。一项关于骨健康的调查结果显示，许多35岁的妈妈骨密度仅比60岁的奶奶；“硬脖子”“硬背脊”的年轻人超过半数；许多年轻人甚至是青少年骨骼提早老化。

让骨骼不再缺钙

樱 子 文/图

国际骨质疏松基金会列出的骨质疏松危险因素包括：年龄、性别、家族遗传、绝经期、营养不良、不足的钙质和维生素D摄取、运动不足、体重偏瘦、吸烟和酗酒。除一些不可控因素外，损害国人骨骼健康最重要的原因是食物中钙的缺乏（尤其是青少年时代）以及缺乏锻炼。

王旭峰说，运动能提高肌肉力量和全身骨骼、肌肉的协调性，可直接刺激骨骼，加强血液循环和新陈代谢，推迟骨骼老化，对维持骨量、防止骨量丢失大有好处，也利于人体对饮食中钙的吸收。尤其对于儿童来说，春天是生长发育速度最快的季节，更是骨骼生长的黄金时段。建议家长多督促孩子参加体育锻炼，这对孩子的骨骼健康和生长发育有着积极作用。

由生命时报社、北京保护健康协会主办的“绽放活力从健骨开始”活动近日举办，北京大学国际医院的专家在现场与观众互动。