

HK 关注世界过敏性疾病日

防治过敏性疾病需对症下药

远离过敏原 不做“敏感人”

■ 本报记者 徐晗溪 通讯员 冯琼

一早起床喷嚏连天，吃海鲜全身长满红疹……这些窘况你碰到过吗？如果有，那你很可能患上了过敏性疾病。近年来，人们生活水平和卫生条件有了很大提升，过敏性疾病的发生率却明显增加，被世界卫生组织称为“21世纪流行病”。一方面过敏性疾病高发，另一方面公众对这方面的认知薄弱。7月8日是“世界过敏性疾病日”，到底什么是过敏性疾病？它的症状又如何？就此，记者采访了相关医生。

公众对过敏性疾病缺乏认知

什么是过敏性疾病？医生们叫它变态反应性疾病，是指当人遇到抗原物质或者半抗原物质后，引起的异常强烈反应。

过敏性疾病世界发病率约15—30%，而且正以每年大于1%的速度增加，以儿童患者的发病率上升最为明显。

人们对过敏性疾病缺乏认知，对过敏病症的判断和诊治意识较为薄弱，甚至在患有过敏性疾病的人群中，仅有少数人对病症进行过确诊。海南现代妇女儿童医院儿科主治医师郑祝龄介绍说，多数患者不了解或不重视自身的过敏情况，常有“误把过敏当感冒”或“不把过敏当病治”等误区。

“很多患者不能准确分辨过敏性疾病的症状，自我诊断往往耽误有效治疗，甚至导致病情加重。”郑祝龄表示，更有患者认为过敏不是病，“忍一忍”就过去了，这样会导致疾病恶化，甚至诱发其他疾病。

临床表现多且复杂

“过敏性疾病不只是我们通常说的过敏性鼻炎、湿疹，它其实是一种全身性疾病，只不过表现在身体不同的器官，临床上会出现相应的症状。”海南省人民医院呼吸内科主任医师陈永伟说。

比如眼睛红、痒，为过敏性结膜炎；打喷嚏、流鼻涕、鼻痒、鼻塞，为过敏性鼻炎；咳嗽、喘息、呼吸困难、胸闷，为过敏性哮喘；呕吐、腹泻、便秘、便血，一般对牛奶过敏，为过敏性胃肠炎；湿疹、荨麻疹等，则为过敏性皮炎。

相对于一般疾病，过敏性疾病的特征之一就是表现为慢性的、反复的疾病过程。以过敏性鼻炎为例，它和普通感冒的区别为：普通感冒一般7天之后基本就能自愈；而如果7天后打喷嚏、流鼻涕、鼻痒、鼻塞等症状没有改善，就要考虑可能是过敏性鼻炎了。

两种测试方法 找出过敏原

诱发过敏反应的物质称为过敏原，以吸入式（如花粉、螨虫等）和食入式（海鲜、牛奶等）为主。“很多患者也大概知道自己对什么过敏，比如有的人一靠近宠物就会打喷嚏。”陈永伟认为，确认自己的过敏原并避免与之接触是避免过敏反复发作的第一步。

比如有的孩子拒奶，一吃奶粉就呕吐，甚至便秘、便血，医院诊断其为胃肠炎，使用抗生素却始终不见效。但做过过敏原排除，改用氨基酸水解蛋白奶粉，孩子胃肠的症状就会好转。

“所有食物都具有引起过敏的可能性，只是食物过敏小孩比成人发病率高。”郑祝龄提醒，有时食物因素诱发哮喘发作并非食物本身，而是由食物中的添加剂、防腐剂等所引起的。因此建议过敏体质患儿尽量避免食用过多零食。

“一般情况下，可以通过抽取静脉血与皮肤点刺试验测试过敏原。”陈永伟表示，不同的过敏性疾病需根据正规医院的医生建议，采用不同的治疗方式处理。因此，及时就医，寻求专业医生的建议，并进行有效专业的治疗是抵抗过敏的关键所在。



常见吸入性过敏原

1

尘螨是重要致敏原。幼儿期是尘螨致敏的主要时期。尘螨以人体脱落的皮屑为主要食物来源，床铺的温度、湿度、以及食物来源最适宜于屋尘螨的生长，因此床上尘土中含有较多的屋尘螨，这是尘螨过敏性哮喘容易在夜间发作的重要原因。

2

蟑螂也是诱发哮喘的强致敏原。在华南地区，蟑螂是仅次于尘螨的第二大过敏原，有接近一半的哮喘病人对蟑螂过敏。随着饲养宠物的家庭越来越多，猫狗毛过敏的儿童患者也是呈现逐年递增的趋势。并且儿童的抵抗力弱，接触这些强抗原后容易诱发哮喘。

3

草木花粉具有明显的季节性，主要由植物的种类决定，可分为春季花粉、夏季花粉和冬季花粉。草花粉主要有葎草、豚草、艾蒿，树花粉主要有杨树、柳树、榆树花粉等。

夏季应对 高温病
饮食起居勿贪凉

■ 本报记者 侯赛

记者近日走访海口部分医院了解到，天气炎热，“高温病”出现抬头迹象，感冒、胃肠道疾病、心血管疾病发病情况有所增多，藿香正气水、仁丹等防暑降温药品销量大幅增加。

正畸的十大好处

很多人小时候都不太注重自己的牙齿形象，直到20岁左右才注意到自己牙齿的排列问题与功能问题。但是，这个时候发现牙齿问题，如果再进行正畸有必要吗？答案是有必要。正畸不单使牙齿变漂亮，还以下十大好处。

1. 牙齿保洁、牙周健康

排列不规律的牙齿会给人刷牙及清洁带来一定的难度，易发牙石沉积、牙龈红肿增生、牙周病变。

2. 清除咬合创伤

咬合力量不均衡会导致牙齿损坏，使得牙齿更容易过早松动、脱落，而通过正畸让牙齿排列关系、咬合关系达到正常。

3. 解除咬合干扰

某些错乱的咬合关系会导致颞颌关节的损害，而通过正畸可以使咬合关系正常等。

4. 为修复义齿做准备

正畸可以将缺失的牙缝隙关闭或将牙齿缝隙集中，在形成缝隙的部位镶牙。

5. 改善颜面骨异常发育

可以通过各种矫正装置来改善面部骨骼正常发育。

6. 达到更好的口腔功能

能够更长久地保持牙齿的健康、更美的外观。

7. 有利于增强个人的自信心

面部美观，牙列美观，能让人更有自信，并获得人格正常发展。

8. 可以增强咀嚼功能

成人或中老年人异常咬合会影响咀嚼，正畸能帮助消化及营养吸收。

9. 改善其它口腔功能

改善口腔功能如发音、嘴唇的闭合，避免口腔粘膜干燥及增进口腔对感染的抵抗力等。

10. 有利于龋齿的预防

牙齿的缝隙由于牙齿错位而难以彻底清除菌斑，长期则可导致龋齿的发生。

所以说，正畸不单使牙齿变漂亮，还会使牙齿变得容易清洁，不易积累牙结石等。因此，牙齿矫正要抓住最佳时间，一定要到正规的医院，由专业医生进行诊断治疗。（王润）

夜；冰冻饮料放置接近常温后再喝；不要长时间待在空调房，睡觉时温度开到27℃为宜，要盖上毛巾被。

天热贪凉易引发感冒

记者了解到，进入夏季以来，不少医院急诊量大增。而其中60—70%都是感冒之类的呼吸道疾病。因为天气炎热，很多人都会吃冷饮解暑。一些人运动后一身大汗紧接着就暴食冷饮或冲冷水澡，从高温闷热的室外突然进入冷气很低的车里或者室内，晚上睡觉贪凉或露宿户外，这些都是容易引发感冒。

“有些人夏日感冒发烧后，会直接服用一些有发汗退热功效的药物，或者盖上被子把自己憋出来，以期达到降温的效果。”肖铸说，这种方法不一定靠谱。因为对于暑湿感冒来说，即便出汗后，热度依旧难以降下来，所以不能靠发汗来退热，而应该清暑解表、清除湿热。

“在治疗上可以食药结合。”肖铸说，人们应该选择祛暑丸、暑湿感冒冲剂、藿香正气丸、清暑益气丸、小儿暑宁糖浆等药品。此外，也可以选择食疗，用西瓜、番茄等清热生津的水果榨汁饮用，注意多饮水，以清暑热。平时饮食宜清淡，多休息。

老人人心脑血管病高发

高温天气也是老人心脑血管疾病的高发季节，尤其是在35℃以上

的高温，心梗、脑卒中、高血压、血栓易发。记者走访海南省人民医院和海口市人民医院了解到，近日收治的心脑血管病患者增加了不少。

家住和平南路的符专（化名）老人，患有冠心病多年。前天傍晚他出门散步，室外高温让他汗流不止。回到空调房没多久，符专老人顿觉胸闷难受，家人赶紧将其送往附近医院。

海南省人民医院心内科主任吴忠介绍，天气炎热，人体体表血管不断扩张，血液集于体表，心脏、大脑血液供应量不足，因此冠心病患者很容易突发病情；由屋外进入空调房时，由于气温骤降，血管收缩，易致血压升高，从而使心脑血管疾病加重。

其次，高温天气出汗多，血液黏稠，血黏度升高易形成血栓，还会导致血糖升高。在高温环境下，老人容易出现情绪紧张、易烦躁、睡眠质量下降、饮食紊乱，体内激素水平的变化刺激血管收缩，也容易诱发血管病变。

吴忠提醒，高温天心脑血管患者仍需遵循医嘱按时服药，定期监测血压的变化，保持良好的饮食起居习惯。另外高温天气下补充足够的水分非常重要，可以帮助身体散热，还能使血液的黏稠度下降，降低心脑血管病发的危险。而早上人体内的血液比较浓稠，是心脑血管疾病发病的高峰期，因此，老年人晨练时不宜做太过剧烈的运动。

HK 健康资讯

第十届海南省肿瘤学术大会召开
业界聚焦肿瘤治疗新动态

本报讯（记者符王润 通讯员王莹 实习生刘亦辙）由海南省抗癌协会、海南省肿瘤防治协会、海南省医学会肿瘤学专业委员会联合主办，海南省肿瘤医院承办的“第十届海南省肿瘤学术大会”于6月29日至7月1日在海口举行。来自国内肿瘤学界的知名专家、学者以及我省肿瘤学领域相关医技、护理等500余人齐聚一堂，聚焦肿瘤学术研究前沿动态，探讨肿瘤治疗新途径、新办法。

本次大会设一个主会场和四个分会场，分别是“肿瘤学术大会主会场”“内科分会场”“外科分会场”“消融介入放疗分会场”和“护理分会场”。其中，外科分会场一改以往专家授课、学员听课的单一交流模式，增设手术视频竞赛环节，为更多基层医生创造了与专家学者“面对面”交流学习的机会。

在内科分会场，与会专家们就结肠癌、鼻咽癌诊疗等话题逐一解析。来自海南省人民医院、解放军187医院、海南省中医院等医疗机构的专家，围绕5例肺癌病例进行讨论，在观点的碰撞中强化临床共识。

护理对于肿瘤患者的术后康复至关重要，已得到医学界的一致认可。正因如此，本届大会护理分会场也汇聚了众人的目光。首都医科大学护理学院、中山大学附属第六医院、海南省人民医院、海南医学院第二附属医院的护理专家们，结合自身丰富经验，与现场同行进行了深入探讨和交流。

中医重点专科建设
推进区域诊疗水平提升

本报讯（记者符王润 实习生刘亦辙）7月4日，海南省省级中医重点专科建设推进会暨验收标准培训会在海口召开。记者从会上获悉，我省省级中医重点专科建设项目进展顺利，取得了阶段性成果。

据悉，2016年，我省确定了第一批省级中医重点专科建设项目名单，共12家中医医院23个海南省省级中医重点专科。在市县卫生计生委、重点专科和建设单位的共同努力下，我省中医重点专科建设工作进展顺利，取得了阶段性成绩。如海南省中医院心血管科，在工作室建设名师传承方面通过病例收集、举办经典沙龙、出版专著等方式把中医内涵建设做得务实有效；在心脏介入、电生理方面积极开展新技术，增强专科急危重症救治能力。海口市中医院针灸科，在病历书写方面认真规范且把中医经典条文引入查房记录，推进中医经典理论在临床的实际应用；在临床科研方面，能围绕优势病种积极开展中医特色疗法。此外，三亚市中医院肾病科、琼海市中医院妇科、澄迈县中医院老年病科等专科都有亮点和特色。

海南省中医药管理局副局长徐清宁表示，重点专科建设是提升医院整体业务水平，增强医院的核心竞争力的重要举措和途径。重点专科建设平台的搭建会极大推动和促进专科人才队伍建设，同时重点专科建设也促进了区域诊疗水平的提升，实现医院健康可持续发展。

HK 医学新知

心理压力大
视力易变差

心理压力不仅伤身，而且伤眼。近日，德国一项新研究发现，持续的精神压力可能导致视力下降乃至视力丧失。

德国马格德堡大学研究人员对上百份眼部疾病相关研究和临床报告进行分析，发现持续性精神压力导致的压力激素皮质醇水平升高，会造成自主神经系统失衡，增加眼内液体压力，致使眼部发炎或眼部血管受损。

马格德堡大学医学心理学研究所主任伯恩哈德·萨贝尔教授说：“证据清晰地表明，心理压力使大脑和眼部受伤，是导致青光眼、糖尿病视网膜病变、视神经病和老年性黄斑变性等常见眼病的一个重要原因。因此，在‘压力山大’与视力衰退二者的相互作用下，眼科医生接诊时的言行会对眼疾患者的预后产生长远影响。如果患者被告知病情难以逆转，会增加精神压力，使其视力进一步恶化，形成恶性循环。”他建议，眼科医生在治疗过程中多考虑患者的心理因素，尽可能多传递乐观信息，增加心理咨询和减压疗法。可以采取诸如脑部神经刺激、放松练习、焦虑管理和社会支持等辅助疗法配合常规治疗，增加患者视力恢复的几率。

（生命时报）

24小时咨询热线：0898-36351111

种牙就选 拜博口腔

扫描二维码
在线咨询



拜博口腔全国连锁
BYBO DENTAL NATIONAL CHAIN
— 联想控股成员企业 —
www.hnbybo.com