2021年4月8日 星期四
值班主任：岳嵬 主编：侯赛 美编：许丽 检校：李彪 黄如祥
海南日报

关注

过敏『上门』元凶是谁？

皮肤瘙痒、脸上起红疹、打喷嚏、流鼻涕……

■ 海报集团全媒体中心记者 刘冀冀 通讯员 谭莹

皮肤瘙痒、脸上起红疹、打喷嚏、流鼻涕……每年春天，来不及欣赏“春姑娘”的美，先要想办法拯救自己的“烂脸”和各种不适，说的是不是过敏的你？

春季来临，许多朋友容易过敏且不自知，更别提寻找“过敏原”了。那么，春季过敏性疾病有哪几种？如何有效预防？怎样才能正确知晓自己的过敏原是哪些？我们为此采访了海南医学院第二附属医院（下称海医二院）的相关医生。

现状
过敏性疾病春季找上门

伴随着春季的到来，20多岁的小刘不得不面临“满脸红霞飞”的烦恼。每年春天，小刘都会出现面部红斑、丘疹，伴有瘙痒和紧绷感甚至灼痛感。

对此，海医二院皮肤科主任刘军麟表示，春季万物生长，空气中的灰尘、柳絮、花粉以及各种微生物也在春风中飘扬。面部为暴露部位，由于日晒增强、气温升高、化妆品、粉尘、花粉等刺激，容易出现红肿瘙痒。

“小刘的情况属于季节性面部皮炎，因为过敏原主要为花粉、柳絮等，其中春季和秋季，因粉尘和花粉较多，故发作呈明显的季节性。”刘军麟表示，皮疹局限在面、颈部，表现为红斑、丘疹、水肿、脱屑，严重时伴有渗出，自觉瘙痒、灼热、肿胀。

初春季节，天气忽冷忽热，海口市民小陈出现了鼻塞、流清鼻涕、鼻痒、打喷嚏等症状，吃了感冒药后，症状有所缓解。可谁知，几天后“感冒”反复发作，一个多月也不见好。

“不但鼻涕多，晚上睡觉鼻子也不通气，直接影响睡眠。”近日，小陈到海医二院耳鼻喉科检查得知，自己认为的“感冒”竟然是尘螨导致的过敏性鼻炎，需要进行脱敏治疗。

据海医二院耳鼻喉科主任冯勇军介绍，春季潮湿的时候尘螨更加活跃，尤其在南方，每年春季气温回暖、湿度增加，很多人都因为尘螨而过敏。普通患者很容易弄混感冒和过敏性鼻炎，只要记住一点，普通感冒一周左右就会自愈，而过敏性鼻炎不会。“如果有鼻塞、流鼻涕等症状超过7-10天还不好，就需要就医检查。”

鉴别
常见六类过敏性疾病

刘军麟告诉海南日报记者，春季过敏性疾病高发，有荨麻疹、过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、日光性皮炎、虫咬皮炎等。

1. 荨麻疹。俗称风疹块，是一种常见的皮肤疾病，由于皮肤、黏膜小血管扩张及渗透性增加而出现的一种局限性水肿反应。

2. 季节性面部皮炎。由花粉等引起的皮炎，多见于女性。颜面、颈部轻度红斑、丘疹、肿胀，伴瘙痒，严重的可出现渗液，后期皮肤轻度肥厚，有脱屑。春季好发，每年反复发生，轻者过了春季可自行消退。有些人伴有过敏性鼻炎或哮喘等。

3. 日光性皮炎。日光中的紫外线引起皮肤的过敏反应，导致皮肤出现红斑，严重的可以导致皮肤晒伤、脱屑、引起瘙痒，甚至是烧灼样的疼痛。这种情况在儿童和女性较为多见，尤其是平时很少晒太阳的人群，对紫外线不耐受，反应更明显。

4. 虫咬皮炎。又称“丘疹性荨麻疹”，是指昆虫叮咬人类皮肤而引起的炎性皮肤病，主要与节肢动物的叮咬有关，常见的如螨，以春、夏、秋季多见，由于昆虫种类的不同和机体反应性的差异，可引起叮咬处不同的皮肤反应。

5. 过敏性鼻炎。典型症状主要是阵发性喷嚏连续性发作，大量水样清涕，其次是鼻塞和鼻痒，部分患者有嗅觉减退，反复发作，但为暂时性。

6. 过敏性结膜炎。又称为变态反应性结膜炎，是结膜对过敏原刺激产生超敏反应所引起的一类疾病。出现过敏性结膜炎之后往往会有结膜的充血、水肿、流眼泪、分泌物增多、眼睛痒的症状。部分有异物感和烧灼感的症状。

预防
过敏原筛查揪出元凶

如何预防春季过敏？刘军麟提醒公众，首先要查找及分析自己的过敏原，尽量避免接触或少接触过敏原。建议过敏性体质患者尽量减少外出，如果外出注意擦防晒霜、戴口罩和墨镜等，避免接触过敏原。

其次是尽量减少口服光感类食物。同时，勤洗晒衣服及晾晒被褥，减少螨虫繁殖。还要注意室内每天通风，保持屋内清洁。

此外，外出时，避免蚊虫叮咬。一旦出现过敏，建议及时到医院就诊咨询医生，必要时做脱敏治疗预防过敏发展及减轻症状。

值得注意的是，如果想要了解自己对什么过敏，过敏原筛查是科学有效的途径。

“只有找到过敏原，医生才能对症下药，我们才能自觉避开过敏原。”海医二院检验科主任裴华说，常见的过敏原大概有三四百种。过去海南省内只能检测27种，有很多过敏原无法检测。目前，海医二院检验科开展的过敏原特异性IgE抗体检测试剂盒可检测29项（60种），其中还涉及热带特色的过敏原检测，如热带无爪螨、芒果、荔枝等。这就极大地丰富了医生的诊断手段，也让患者更了解自己的身体，避免因为直接接触过敏原造成过敏，引发身体不适。

过敏已成全球第六大慢病

全球范围内，约有**2.5**亿人有食物过敏症，**3**亿人患有哮喘，**4**亿人有鼻炎，总人口中十分之一有药物过敏反应，被列为全球第六大慢性疾病。世界卫生组织早已把过敏性疾病列为21世纪重点研究和防治的疾病之一。

相关链接

过敏知识知多少？

花粉、飞絮、动物毛……致敏动植物知多少？

室内常见的尘螨、霉菌、动物毛屑等都属于吸入性过敏原；鸡蛋白、牛奶、虾等属于食入性过敏原；部分化工材料、化妆品属于接触性过敏原；某些注射类药物、蜂类叮咬注入的物质属于注入性过敏原。

预防和用药怎样“双管齐下”？

花粉症患者要减少外出，注意关窗；出门戴口罩，避免到花粉浓度较高的地区；外出回家后注意洗脸尤其是清洗鼻子、眼睛，更换沾到花粉的衣物。

用药方面，花粉症患者可用海盐水清洗鼻腔，使用抗过敏的滴眼剂控制过敏性结膜炎的眼痒等症状；出现咳嗽或哮喘的患者需加用口服和（或）吸入药物控制症状。症状重、持续时间长的患者，应及时去医院进行脱敏治疗。 （侯赛 辑）

健康养生 科学治病

胃癌能更早发现和防治吗？

知名人士患胃癌离世的消息不时见诸报端。针对胃癌防治问题，笔者采访了海南省肿瘤医院副院长、海南知名胃肠微创外科专家余书勇。

为何胃癌高发？

胃癌是全球高发肿瘤。余书勇介绍，研究表明，家族遗传因素大约只占所有胃癌的10%。换言之，90%的胃癌是由不健康生活习惯和外部环境引发。

余书勇介绍，一是感染因素，感染幽门螺旋杆菌人群患胃癌几率比未感染的人高6倍；二是饮食因素，大量吃高盐食物或烟熏食物，缺乏蔬菜水果。调查显示，韩国胃癌高发与常年吃泡菜相关；三是习惯因素，抽烟，喝酒，缺乏运动。

余书勇建议：一是少吃或不吃腌制、烟熏、辛辣等刺激性食物。腌菜中含有大量亚硝酸盐，在胃内适宜酸度或细菌的作用下能合成亚硝胺类化合物，具有很强的致癌性；烟熏、烧烤、油煎、辛辣食物刺激胃黏膜，容易引发炎症；特别是霉变食物，更易致癌。二是不吸烟、少饮酒。烟雾中含有苯并芘、多环芳香烃等多种致癌物，是食管癌和胃癌的病因之一。再就是保持清淡饮食习惯，适量用盐，多吃果蔬，坚持运动。

胃癌能更早发现吗？

“能，绝对能。甚至可以早到癌变之前。”余书勇从事胃肠肿瘤治疗30多年，经他治疗的早期胃癌患者，目前最长存活的已达10余年。

余书勇表示，胃镜是发现早期胃癌最好的检查手段。余书勇痛心地介绍，在他日常接诊的胃癌患者中，80%都是中晚期患者，绝大部分失去了手术治疗机会。

胃癌早期有哪些症状？

余书勇建议，如果有以下几种症状，应及时到专业医疗机构就医检查。

一是经常反酸。饭后总是感觉胃部反酸，极有可能是胃部癌变信号。

二是出现呕吐。饭后立刻恶心呕吐，这也可能是胃部正在发生癌变。

三是长期胃胀。饭后经常出现胃胀，也要引起重视。

四是频繁胃痛。如果正常饮食情况下，频繁出现此类状况，那么就一定要警惕是否是胃部产生了癌变。

哪些人群需要定期检查？

余书勇建议：一是幽门螺杆菌感染者和患有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、手术后残胃、肥厚性胃炎、恶性贫血等疾病的人群；二是胃癌高发地区和有胃癌家族史人群，都要进行早期胃癌筛查。他指出，40岁以上年龄的男女，不管有没有上述问题，都要进行胃肠镜检查，并根据检查结果，定期复查。

很多人谈“镜”色变，以为做胃镜检查很痛苦。余书勇介绍：“现在普遍推行无痛胃镜，睡一觉就完成检查了，没有任何痛苦和创伤。”该院还率先引进了“胶囊胃镜”，可在没有任何创伤和痛苦、不需麻醉之下，完成消化道内镜检查。

余书勇认为，从理论上来说，90%的胃癌可防可控，胃癌并不可怕。只要提高预防意识，早检查、早发现、早治疗，胃癌是完全可防可控的。 （文/梁山）

口腔异味 防治需趁早

调查显示，中国口臭患病率为27.5%，而在西方国家，则为50%，全球约有10%~65%的人曾患有口臭。口臭并不可怕，只要查明原因是可以治疗的。

口臭的原因在临床上一般分为这三种：

1. 生理性口臭

饥饿、食用了某些药物或洋葱、大蒜等刺激性食物、抽烟、睡眠时唾液分泌量减少所致的细菌大量分解食物残渣等都可能引起短暂的口臭。而健康人的口臭可能由于不良的口腔习惯和口腔卫生造成舌背的菌斑增多、增厚所引起。

2. 病理性口臭

指口腔邻近组织疾病如化脓性扁桃体炎、慢性上颌窦炎、萎缩性鼻炎等；内科疾病，如呼吸道疾病、鼻咽类疾病、消化系统疾病、急慢性胃炎等；另外白血病、维生素缺乏等均可引起口臭。

3. 口源性口臭

最常见的口臭是口源性的，据统计，80%~90%的口臭是来源于口腔，主要由厌氧菌引起。

另外，口腔中有未治疗的龋齿、残根、残冠、牙龈炎、牙周炎及口腔黏膜病等，也可以引起口臭。

口臭是一种病态，对口腔健康存在危害，因为它会生成属于挥发性硫化物的气体，会对牙周细胞形成毒性。另外，硫化物可以增加黏膜的通透性，使毒性更容易渗入口腔，加重其他的病变，建议有口臭者应尽早治疗。

如何预防口臭：

① 每天早晚使用正确的巴氏刷牙法刷牙，同时也要刷舌苔和上颚，并使用含氟的牙膏刷牙，每次刷牙为3分钟。

② 每次进食后，应及时漱口，同时用牙线配合清理牙间隙。

③ 若是口源性口臭，建议定期检查，每半年至一年进行一次洁牙。

④ 若是生理性口臭，建议多喝水，保持口腔湿润，尽量减少或避免吃辛辣刺激及味道浓烈的食品。

⑤ 若是病理性口臭，只有在把身体的疾病根除后才能解决口臭的问题。

(海)医广【2020】第082号
海南泰康拜博口腔医院种植中心
泰康 Taikang 保险 养老 医养
泰康拜博口腔 Taikang Bybo Dental
诊疗科目：
口腔种植 麻醉科 预防口腔专业
口腔颌面外科专业 医学影像科
口腔科 口腔修复专业
口腔正畸专业 医学检验科
咨询预约热线
0898-36351111
地址:海口市海府路105号（省彩票中心公交站旁）

海南创新医疗人才培养模式 定了！跨省代培住院医师

本报讯（记者马珂）为满足自由贸易港建设需要，我省医疗人才培养力度需要不断提升。自2021年起，海南将每年选送一批住院医师到北京、上海、湖南、湖北、四川的国家卫生健康委、国家中医药管理局属（管）公立医院和省（市）属公立医院进行住院医师规范化培训代培。据悉，跨省代培住院医师，此举系国内首创。

新政落地：住院医师由五省代培

2020年11月24日，国家卫生健康委科教司与海南省卫健委就多项海南卫生健康人才队伍培养培训工作达成合作意向，双方见证相关单位签署合作协议，为自贸港建设提供卫生健康人力资源保障。

根据协议，自2020年起，每年海南省从各医疗机构中遴选约50名医学重点学科和医院管理优秀人才，赴国家卫生健康委、国家中医药管理局属(管)医院脱产学习，通过集中培训、跟班培训和挂职培训等方式，培养一批优秀的医学重点学科人才和医院管理骨干人才。

同时，实施住院医师规范化培训代培项目。自2021年起，海南选送医疗机构(含民营医院)具有普通高等医学院校全日制临床医院、口腔医院、中医学(含中西医结合)专业的本科和科学型硕士、博士学历及学位的住院医师(含农村订单定向免费医学生)到北京、上海、湖南、湖北、四川地区的国家卫健委委属(管)医院及当地高水平医疗机构进行住院医师规范化培训。

代培五省：均为全国医疗高地

据省卫健委科教处有关负责人介绍，本次为海南代培住院医师的北京、上海、湖南、湖北、四川这五个省(市)，可谓全国医疗资源的高地。“说这五省份汇聚了全国大多顶级医疗资源不为过。我们就是希望通过代培的形式，能够让更多海南的医生迅速提高医疗水平，将外省学习到的宝贵经验，在培训后带回海南，服务于海南老百姓。”该负责人说道。

近日，海南省卫生健康委员会印发《关于开展2021年住院医师规范化培训五省（市）代培招收工作的通知》，定于近期开展2021年住院医师规范化培训五省（市）代培招收工作。

通知明确，2021年住院医师规范化培训五省（市）代培招收工作招收对象，为海南省二级及以上医疗机构（含民营医院）具有普通高等医学院校全日制临床医学、口腔医学、中医学（含中西医结合）专业的本科和科学型硕士、博士学历及学位的住院医师（含农村订单定向免费毕业生）。培训类别分为临床和中医，临床类别涉及21个专业，中医类别2个专业。

此外，我省还提出支持与北京市、上海市、湖南省、湖北省、四川省有关医疗机构开展帮扶合作的市县、医疗机构向海南省卫健委申请成批选送住院医师到相应省市合作的国家住培基地进行代培。

2021年百万助孕基金公益活动启动

不孕不育贫困家庭可申请救助

本报讯（记者马珂）4月6日，海南现代妇女儿童医院“2021年百万助孕基金公益活动”正式启动。医院将投入100万元专项助孕基金，帮助不孕不育家庭早日走出生育困扰。这已是该院第4年开展这项公益活动。

4月6日至30日，符合条件的贫困不孕不育家庭需要做“试管婴儿”均可申请资助。同时医院还将给初次就诊的患者免费发放2000元的助孕基金。本次公益活动计划救助500个家庭。

据了解，自2018年起，“百万助孕公益基金活动”共发放300万助孕基金。海南现代妇女儿童医院生殖医学科主任徐雯介绍，进行人类辅助生殖技术所需的花销对一个普通家庭来讲，是一个需要考量的数目。从初始检查到移植观察，整个受孕过程也是一个漫长的周期，许多患者家庭承受着经济和心理上的双重压力。为了能够对有治疗需求的不孕不育家庭进行“精准帮扶”，让他们能在最快的时间内查准病因，对症治疗，减免相应的治疗费用，轻松迎接好“孕”。医院自2018年开始，坚持开展“百万助孕基金公益活动”，3年来医院一共帮助了1500多个不孕不育家庭，90多个贫困不孕家庭获得了“百万助孕基金”救助。优质的助孕资源通过公益的桥梁真正走进需要帮助的贫困不孕不育家庭。

地址：海口市金盘路30号 邮编：570216 总值班：66810666 广告许可证：琼工商广字015号 广告部：66810888 发行部：66810999 海报集团新闻热线：966123 邮发代号：83—1 报费：每月45元 零售每份1.5元 昨天开印时间3时10分 印完：6时00分 海南日报印刷厂印刷