

内外兼修 联合用药 治疗过敏性鼻炎



连续打喷嚏,鼻痒,流清涕,鼻塞……当日常生活中经常出现这些症状时,我们常常会误认为自己感冒了,部分患者还可出现眼痒、流泪等症状。殊不知,这些却是过敏性鼻炎的典型症状。

过敏性鼻炎,又称变应性鼻炎,是机体针对环境过敏原引起的 IgE 介导的鼻黏膜炎症,是过敏性疾病的一种。过敏性鼻炎其实是由于基因中存在的某些缺陷,受到后天环境等因素的刺激所产生的。例如突然换了环境,搬进新房、到了新的工作环境、出国定居等等,接触到以前不曾碰到的过敏原,导致了疾病的产生。

随着感染性疾病的控制和社会工业化程度的提高,过敏性疾病在全世界范围内呈逐年增高的趋势,其中过敏性鼻炎的发病率也明显增多,在发达国家已达 10%~20%。过敏性鼻炎的危害性不容小觑,不仅可严重影响患者的生活、学习、工作,还可影响到儿童的睡眠、生长发育和智力发育。若不及时治疗,还会引发鼻窦炎、鼻息肉、中耳炎、咽炎、支气管哮喘等疾病。

吸入性过敏原是引起过敏性鼻炎和过敏性哮喘的主要原因,如螨虫、花粉、动物皮毛、霉菌、蟑螂、油烟、化学气味、各种香料等。其中最重要最常见的过敏原是尘螨。

过敏性鼻炎的治疗原则是避免与过敏原接触、药物治疗、脱敏治疗。其中,以药物治疗为首选,可以有效控制及缓解鼻塞、鼻痒、喷嚏、流涕等症状。

避免接触过敏原是治疗的第一步。如

何控制家居环境中的过敏原呢?全面彻底地清洁房间是减少过敏原的最好途径。因此平时要加强室内通风,经常清洁家具、电器表面的灰尘。床垫、窗帘、沙发套、枕头及被褥、地毯等都是尘螨生长的好地方,可定期在热水中清洗。家中应避免养宠物,另外减少室内植物的生长,这也是防止霉菌繁殖的有效手段。花粉过敏者在花粉较多的季节应尽量留在室内,并关闭门窗,减少户外活动。外出时,佩戴口罩对防病有一定的帮助。但遗憾的是,想要避免这些过敏原却经常难以做到。

药物治疗方面,第二代抗组胺药和鼻用糖皮质激素是目前治疗过敏性鼻炎的主要药物。过敏性鼻炎按照发病时间的长短可以分为间歇性和持续性过敏性鼻炎,按照症状的严重程度可以分为轻度和中重度过敏性鼻炎,而对于持续性过敏性鼻炎患者,最好长期维持用药。持续性中重度过敏性鼻炎最好的治疗方案是第二代抗组胺药连续应用不少于 2 周,鼻用糖皮质激素疗程不少于 4 周,然后根据症状改善的程度调整剂量,最终采取隔日或减量给药的方式,以达到用最

小剂量、最小副作用的药物获得症状最佳控制效果。如果在医生的指导下用药,一般不会有严重的药物不良反应,特别是鼻用糖皮质激素,不必有太多的担忧,但应避免长期使用鼻用血管收缩剂。

脱敏疗法,选用标准化的特异性变应原疫苗作为脱敏剂,通过反复皮下注射或舌下含服,提高患者对致敏变应原的耐受能力,达到再次暴露于致敏变应原后不再发病或虽发病症状却明显减轻的目的。

过敏性鼻炎是一种可控制的常见病,但目前为止国内外均没有根治的办法。但相关资料分析显示,约 30%的过敏性鼻炎患者由于偏信虚假广告误导,在治疗上误入“歧途”,不少病人由于盲目相信虚假广告治疗失败后才来正规医院就诊,不仅治疗效果不佳,而且增加了经济负担。

过敏性鼻炎并不可怕,关键是做到早诊断、早治疗、早预防,在疾病的早期进行干预,防止过敏性鼻炎发展为哮喘等其他慢性疾病的可能。

郭丽敏(复旦大学附属眼耳鼻喉科医院耳鼻喉科副主任医师)

造成不孕症的原因中,输卵管不通是比较常见的,检查和治疗方法都比较成熟,尤其是腹腔镜输卵管整形修复技术问世后,输卵管不畅致不孕的治疗效果更加喜人。可是,育龄女性在接受诊疗的过程中,有一些操之过急的做法,反而欲速则不达。

1. 急于检查

患者遭遇:李小姐确诊患有不孕症,第一家医院嘱其造影检查,看看输卵管通不通,第二天再来拍片复查,然后才能出诊断报告。李小姐性子急又嫌麻烦,随即去了另一家医院。这家医院“效率”真高,不仅表示能当场出报告,而且扬言如果有问题当天就安排手术。

专业观点:想知道输卵管通畅与否,最常见的检查是子宫输卵管碘油造影(HSG)。这是一项了解输卵管通畅度和宫腔形态的检查,对诊断输卵管性和子宫性不孕很有帮助。即时片的意义在于显示输卵管即时显影的情况,而 24 小时后的复查片可了解碘油在盆腔内的弥散情况及输卵管内的残留情况。由于通常应用的造影剂是油性液体(40%碘化油),有一定的粘滞性,会在输卵管内残留一定时间,也就是说,一般即时片都会有“输卵管碘油残留”,所以对结果的评价应包括即时片和复查片。

现实生活中,不乏某些不正规的医疗单位利用患者求医心切的心理,仅仅凭一张即时片中有“输卵管碘油残留”,就给出“提示输卵管不通畅”的诊断,甚至把患者立刻拉上了手术台,这是很不恰当的。

2. 急于试孕

患者遭遇:汪小姐因双侧输卵管不通做了腹腔镜手术,手术后一个半月就怀孕了。不料竟然是宫外孕,不仅痛失胎儿,还不得不再次手术切除了一侧输卵管。汪小姐认为,这完全是第一次腹腔镜输卵管疏通手术失败造成的,医院应承担赔偿责任。

专业观点:不能说腹腔镜手术失败是造成患者宫外孕的原因,但腹腔镜输卵管疏通手术确实与宫外孕可能存在一定的相关性。针对输卵管不通行腹腔镜下再通手术治疗后,根据输卵管通畅程度,大致可以分为完全通畅、不通畅、完全不通三种结果。如果属于“完全不通”,精子、卵子无法相遇,则宫内受孕和宫外孕都无从谈起,此时进行试管婴儿治疗就是受孕的唯一选择了;如果治疗后“通畅”,则术后可以尽早受孕,成功的宫内受孕率还是很高的;如果是术后“通而不畅”,则术后不应马上试孕,否则很容易发生宫外孕。此时,应该行宫腔镜下的输卵管通液巩固治疗,然后再做处理。

临床上,有不少输卵管经治后“通而不畅”的患者,抱着试一试的心理急于怀孕。她们想反正最多就像以前那样怀不上,万一怀上了,就不能喜得麟儿了?殊不知,输卵管通而不畅极易导致受精卵无法正常移行,而在异常位置着床,造成宫外孕。

至于像这位已经失去了一侧输卵管的患者,更要耐着性子,千万不要急于试孕,而应该先做子宫输卵管碘油造影,了解留下的另一侧输卵管的通畅情况,根据通畅程度选择进一步的治疗方式。

李昆明(上海市第一妇婴保健院主任医师)

『通输卵管』备孕,急不得!



胡乱挖耳 耳聪变耳闷

“耳屎堵住了”,是引起耳闷最常见的疾病之一。耵聍栓塞虽是小毛病,而且到医院门诊稍作处理即可立马解决,但大家可能不知道,相当一部分患者得这个病其实是“自找的”。这是因为人耳很“聪明”,它本身具有自洁功能,外耳道外 1/3 的皮肤里存在耵聍腺,耵聍腺产生耵聍,正常生理情况下它会自行往外排出,一般并不需要我们的手去帮忙。但如果经常用手或工具去挖耳,或者游泳和洗澡后用棉签擦拭外耳道过重,就可能影响自洁功能,产生的耵聍无法及时排出,长期积聚给人添麻烦。当然,也确实有一部分人的耵聍腺活力特别旺盛,耵聍来不及自行排出,不得不定期到医院做耵聍冲洗。此外,外耳道的炎症以及良恶性肿瘤都可能引起耳闷,但相对来说,耵聍栓塞仍是临床上因外耳因素引起耳闷最常见的疾病。

在中耳疾病中,耳闷最常见于分泌性中耳炎和咽鼓管炎。分泌性中耳炎常见于儿童,而咽鼓管炎则多发于成人。近年来成人

鼻咽癌的发病呈上升趋势,临床上相当一部分鼻咽癌患者是因为出现持续耳闷胀感不愈而前来就医的。对于中耳疾病造成的耳闷,临床上做一个全面的耳鼻喉科检查以及听力学方面的辅助检查一般就可以确诊。而治疗则根据病因来进行。

内耳主要由神经感受器构成,它的主要功能是感知听力和位置。在内耳疾病中,突发性耳聋是耳鼻喉科常见的急诊。有一部分突发性耳聋患者的症状很不典型,仅表现为耳闷,他们往往感觉毛病不重或对生活影响不大而没有及时就医,错失最佳治疗时机。对于突发性耳聋的诊断,主要依靠听力学检查,纯音听力测试一般就可以明确诊断。

一旦发生耳闷如果超过 24 小时没有缓解,请及时就医。就医时配合医生做全面的耳鼻喉科检查及必要的辅助检查,以免因漏诊造成遗憾。

吴继昌(上海交通大学医学院附属瑞金医院耳鼻喉科) 本版图片 TP

春寒料峭,乍暖还寒,往往在这个季节,很多人会出现耳闷的不适症状,或单耳,或双耳,困扰着我们的生活、工作、学习,甚至睡眠。

耳朵从外向内由外耳、中耳和内耳构成。其中,外耳包括耳廓和外耳道;中耳包括鼓室、鼓室、乳突和咽鼓管;而内耳则由半规管、前庭和耳蜗组成。这三个部分中的任何一个出现问题,都可能导致耳闷的发生。

外耳道的耵聍栓塞,即老百姓常说的

大地回春,各种时令蔬果陆续上市,美食当前还不赶紧买来尝鲜,特别是遇见钟爱的一不小心就吃过头了。每年 3 月是春笋旺季,旺季临近尾声的时候,消化科门诊就诊量总会有一拨上升的小高峰,因过多食用春笋导致消化道溃疡甚至出血的案例时常被报道。

春笋的鲜嫩爽脆得自天成,正所谓“尝鲜无不当春笋”。药王孙思邈在《千金方》中也提到:“竹笋性味甘寒,无毒,主消渴,利水道,益气力,可久食。”现代营养学证实,春笋营养丰富,而且低脂肪、低糖,可吸附大量的油脂,富含纤维素,能促进肠道蠕动、帮助消化、消除积食、防止便秘,还有一定预防消化道肿瘤的功效。那么,集美食和药用价值于一身的春笋

时令蔬果吃过量很伤胃

是如何招致疾病的呢?对此,上海市公共卫生临床中心消化科主任医师程计林教授解释,人们忽视的是,每 100 克鲜竹笋里含有纤维素 1.8 克,这种粗纤维比较难消化,大量食用后会增加胃的负担,刺激肠胃,损伤胃肠黏膜,使原有胃肠道疾病的人诱发加重,严重的导致消化道出血甚至危及生命。

程计林教授提出六类人群不宜过多食用春笋:有肝硬化病史,尤其存在食管胃底静脉曲张的人群;患有胃十二指肠溃疡的人群;年龄较大及胃肠消化功能较差的人群;近期或

者正在服用影响凝血功能的药物,如阿司匹林等;尿道、肾、胆结石患者;处于生长发育期的儿童。

作为普通人群,大家也要适量食用,要细嚼慢咽,争取把粗纤维最大化地磨碎,减少其划伤损害消化道黏膜的风险。春笋中还含有难溶性草酸钙,易形成泌尿系统结石,它会影响人体(尤其是儿童)对钙和锌的吸收与利用。所以,过多并且不当食用春笋,不仅伤胃还影响营养吸收。如果烹制前先在沸水里焯一下,小煮一会儿,这样不仅可以软化粗纤

维,帮助消化,还能让 70%的草酸流失。程计林教授推荐春笋适宜与猪腰、鸡肉、猪肉、蛋、牡蛎等搭配食用,但不宜与羊肝、红糖、墨鱼等搭配烹饪。

人们还有将新鲜竹笋做成笋干的习惯,不过食用笋干更应小心。医学学术刊物《中华消化杂志》曾报道一例成年男性患者吃了笋干后半个小时突发胸闷憋之胸痛打嗝,急诊胃镜发现是食用笋干引起的食管全段巨大血肿。由于就诊及时,才避免了悲剧发生。

上文仅以春笋举例。每个人都应在面对时令蔬果或美食佳肴前,先结合身体状况作出选择,吃的时候要节制,不可贪食。
严晓慧(上海市公共卫生临床中心)