

夏天吹空调打喷嚏，别把鼻炎当感冒

◆ 叶雪菲

随着气温不断升高，空调成为了市民的首选，而一些市民因贪凉而将空调的温度设置得很低，一不小心就会导致着凉。然而，着凉后并不一定都是感冒。同济大学附属同济医院耳鼻咽喉科主任葛荣明教授指出，一些患者认为出现流涕、打喷嚏、鼻塞、咳嗽的症状就是感冒了，其实不然，这些也很可能是鼻炎的症状，市民切记不能通过自我判断而随意吃药，特别是对于过敏体质的患者，应及时就医。

张女士最近感觉自己好像感冒了，不但开始流清水鼻涕，接连打喷嚏，还伴有咳嗽、鼻塞，眼睛痒的症状，于是她按照以往经验吃了一一段时间的感冒药，然而情况却并没有好转。这样的症状持续了两周，她不得不赶去医院就医。检查过后，医生却告知她得的并不是感冒，而是过敏性鼻炎。葛荣明教授介绍，人们普遍认为过敏性鼻炎多发在春秋季节，其实，季节、环境、饮食、自身免疫力低都可能成为过敏的诱因。春季一直是过敏性鼻炎的高发期，主要和各种花粉、虫螨传播最广泛有关。还有一部分患者，常年都可能发作过敏性鼻炎，即使在夏天，人们逐渐使用空调，如果不注重及时通风，导致房间内的空气不流通，引起过敏原大量的积蓄，就会诱发过敏性疾病。空调吹出的风可能使得空调过滤网上的灰尘和其他室内过敏原混合在一起，人体吸入后，也会导致过敏性鼻炎的发作。

过敏性鼻炎可导致许多疾病并发，尽管不会危及生命，但严重影响人们的工作、学习、生活。葛荣明教授指出，该病的典型症状主要是阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻塞和鼻痒。部分伴有嗅觉减退。他提醒，一旦患上了过敏性鼻炎，就需要积极防治，因为过敏性鼻炎会诱发多种并发症，较为严重的如过敏性鼻炎哮喘综合征、过敏性支气管炎等，长期不愈还可以引发慢性阻塞性肺炎(COPD)。据不完全统计，过敏性鼻炎患者中约40%以上的人伴发过敏性哮喘，而哮喘患者约70%-85%同时伴有过敏性鼻炎。过敏性鼻炎还可伴发过敏性结膜炎，出现眼痒、流泪和眼分泌物增多。

葛荣明教授建议，具有过敏体质的人应该到医院做过敏原皮试或血清学检测，了解自己对这些物质过敏，在生活中应尽量避免外界因素刺激，平时做到心情愉悦，给自己适当减压，少吃辛辣刺激食物，少食用冷饮、冰激凌、可乐、冰凉水果、苦瓜等冰凉食品或较寒性食物。空调滤网要定期清洗，空调房应定时开窗透气。地毯和各种棉织品要定期清洗并拿到阳光下晾晒。外出旅游时尽量少去花草树木茂盛的地方，出游时应随身携带抗过敏药物，提前做好防护工作。过敏性鼻炎患者尽量避免与花粉或粉尘接触。患有过敏性鼻炎的人应该尽早到正规医院进行规范诊治和正确使用抗过敏药物，控制过敏性鼻炎给工作、学习和生活带来的影响，防止延误治疗导致过敏性哮喘发作，甚至更严重的并发症发生。

长期腹泻有危害

生活中您出现：饮食刺激、精神紧张就腹痛难耐，反复腹泻腹痛，有时还伴有黏膜、脓血等症状，可要注意了。您可能患上了慢性腹泻、肠炎，它包括了炎症性肠病(小肠、结肠、直肠黏膜炎症)、功能性腹泻、肠易激综合症，发病主要与免疫功能失调、肠抵抗力下降、肠运动功能紊乱、功能性障碍(如消化道手术、发育期儿童)有关，治疗应以提高免疫功能、恢复肠道功能为主。不及时治疗会营养吸收不良，抵抗力下降，影响正常生活。

贵州万顺堂药业生产的“安场牌鞣酸苦参碱胶囊”(OTC)，质量标准起草单位，专利技术，有效治疗急慢性肠炎、功能性腹泻、肠易激综合症，有效成分在肠道炎症部位释放，保护肠黏膜收敛止泻，调整免疫功能而抗菌消炎，缓解肠道刺激紧张应激反应，按疗程坚持用药，有效治疗慢性腹泻、肠炎，老年少儿均可使用。“安场牌鞣酸苦参碱胶囊”——安场止泻的胶囊，16.9元/盒，谨防假冒！

经销地址：黄浦：南京东路第一医药商店 上海药房各药房 静安：新闻路1537号及雷允上西区各药房 徐汇：南丹东路386号 虹口：四川北路各药房 长宁：得一名药房 普陀：新村路356 曹杨路673号 闸北：平顺路155号 闵行：莘建东路444号 宝山：牡丹江路1701号 杨浦：长海路369号 浦东：上南路1071号 养和堂各药房 惠南镇城东路268号 松江：余天成各药房 嘉定：博乐路166号 奉贤：南桥解放中路22号 金山：卫零路751号 青浦：青安路218号 崇明：东门路178号等全市各大药房有售。批准文号：国药准字H52020688 黔药广审(文)2014030042号 上海备案号：2014年4月3日 请按药品说明使用或在药师指导下购买。电话：60830537

献给中老年人的健康秘籍—馈赠500本

有的男性疾病患者吃药打针，甚至手术都不管用；有的人却仅仅只是正常的食疗调理很快就能好；有的男性不到50岁就一蹶不振；有的到了80岁却仍能游泳、打球……

易患男性疾病的人会思考：男性疾病是怎么发生的？为何有的人不得病，而我却百病缠身？

为普及科学防治知识，健康书籍《男性健康之道》，面向本市无条件免费发放。该书揭示了男性疾病根源，器官的病变、衰老真相。该书还详细列举了各种常见前列腺疾病及防治新方法，目前已有数十万患者朋友，通过阅读此书获得了自己想要的答案。

本次赠阅活动纯属关爱活动，不收取任何费用，如发现工作人员在赠书过程中收取任何费用，请拨打400-857-1188举报，查实有奖。接受社会各界人士监督。

领书电话：400-857-1188

主办方：陕西今正药业有限公司 ISBN:978-7-5152-0267-9

研究证实：可成功“饿死”肿瘤

手术、放化疗，肿瘤治疗疗效有限，原因在于没能破坏肿瘤的自身血管。晚期患者出现胸水、腹水、恶心呕吐等恶液质，漏洞在于肿瘤血管的生成和侵入。恶性积水胸、腹水的形成，结堵就在肿瘤血管的泄漏。没有肿瘤的血管，就没有转移。肿瘤血管是癌细胞转移的生命通道。新近，科学家发现抗肿瘤血管生成疗法，成功实现“饿死”癌细胞。

肿瘤的营养供应线的发现，揭开肿瘤生长、发展和转移的秘密——血管。大肿瘤周围总是布满血管，小肿瘤血管稀少，这进一步启发研究人员找到“新途径”抗肿瘤血管生成疗法，实践证实效果确切。

较之传统放化疗，抗肿瘤血管生成对肿瘤治疗特异性强且不伤害正常组织，不易发生耐药性。鉴于目前国内外市场上抗血管生成药价格昂贵，从中药中筛选有效的抗血管生成药物就为肿瘤治疗开辟了新前景。上海第二军医大学研究发现，人参中提取的人参皂甙Rg3，具有抑制肿瘤血管生成因子的作用。《日本药理学杂志》记载，日本学者吉川纪子研究发现，冬虫夏草中提取的虫草素也被证实有抑制肿瘤血管生成的作用(《国际中药杂志》，11-5398/R)。从刺五加中提取的刺五加皂甙具有抑制肿瘤血管生成因子的作用(《中华中医药学刊》，ISSN 1673-7717)。为了帮助广大肿瘤患者掌握、了解、应用这一新成果，特举办新成果交流会。

【活动链接】

抗肿瘤新成果应用交流活动

结合国际肿瘤抗血管新成果应用，并应广大患者要求，上海爱帮爱医药咨询有限公司再次举行抗肿瘤新成果应用交流活动。6月9日-16日爱帮爱特邀肿瘤专家，结合病情、答疑解惑，提供个性化方案，并将赠送“断其粮草的战略”抗肿瘤方法的科普书《诱人的治癌之道》(汤钊猷院士)。每天限前20位，预约咨询：021-64326525；地址：肇嘉浜路807号五洲国际大厦1601室。

口腔溃疡、口臭应及时治疗

口腔溃疡俗称“口舌生疮”，中医认为：反复发作的口舌生疮，有时由长期思虑过度、熬夜、烟酒肥腻等引起胃火积盛，气郁化火，造成阴虚津亏，即身体内的阴液亏虚，上不能滋润口咽，下不能润肠肠胃。虚火上炎于口腔而容易发生口腔糜烂溃疡，牙龈咽喉肿痛，口臭口干等；积热郁结于胃则则胃灼烧心，肠燥便秘，消化代谢紊乱。

医学研究表明咽干口渴，唾液减少会降低口腔黏膜的抵抗力，减弱对口腔牙龈细菌的抑制，容易发生口腔溃疡、牙龈炎(牙周炎)等。欲除口腔之痛，必先滋补阴液，使唾液等阴液充裕，同时清除虚火郁热，行气解郁，贵州万顺堂药业依据苗族千年古方，精选鲜品金钗石斛等12味药材，制成纯中药制剂“养阴口香合剂”，独有滋阴生津、清胃泻火，行气消积三管齐下。按疗程坚持服用，有效治疗反复发作的口腔溃疡、口臭、牙龈肿痛、肠燥便秘、胃痛烧心，对体弱多病患者阴虚火旺引起的口腔糜烂也有疗效。“养阴口香合剂”(OTC)液体能充分接触溃疡面，建议患者服用时可在口中含服3—5分钟，然后缓缓咽下。4天一疗程，一般1—2疗程，重症加量，延长疗程。“养阴口香合剂”贵州万顺堂生产，全市各大药房有售。

批准文号：国药准字z20025095 黔药广审(文)2014030037号 上海备案号：2014年4月3日 请按药品说明使用或在药师指导下购买

电话：62041665

牙龈出血 牙龈肿痛 口臭松动 缺牙掉牙

牙周病掉光牙 四大人群是“高危”

很多人认为，牙齿松动，脱落是老年人的“专利”，属于正常现象，也就是俗话说的“老掉牙”。殊不知，牙齿并非“老”掉的，而是被牙周病“吃”掉的。近年来，除了中老年人，越来越多的年轻人也进入了“牙齿”的行列。由于对牙周病掉以轻心，对牙周病的危害程度认识不足，最终导致年纪轻轻就“老掉牙”！

哪些人是“高危人群”

通常有四类人是易患牙周病的“高危人群”。一是中老年人，原因是随着人体的老化，脑垂体某些生长激素分泌减少或停止，会造成牙龈的营养不良，发生牙龈萎缩生理退化现象。二是压力大，易焦虑的人群。人们在受到较大压力的时候，会释放大量皮质醇激素，增加牙龈和颌骨受到细菌毒素破坏的速度，引起牙周疾病，或加重病情。三是血液流质稀薄的人。这类人群因碱性唾液中含钙离子较多，很容易钙化形成牙结石。而牙结石就是造成牙周病的罪魁祸首。四是个性急躁的人。性急的人刷牙时既快又太用力，容易造成牙龈受力部分发生萎缩病变，从而引发牙周病。

掉以轻心满口掉牙

生活中一旦出现4种“征兆”就应引起高度重视。首先是刷牙或咬硬物时牙龈出血。第二是有持续性的口臭。第三是牙齿有松动、位置改变或咀嚼无力。第四是感觉牙缝越来越大。很多人对这些“征兆”掉以轻心，要么盲目轻信漱口水和药物牙膏。其实漱口水和牙膏无法在口腔内停留足够长的时间，根本不能接触深藏在牙龈下的菌斑。要么牙齿松动就一拔了之。盲目拔牙会让其他牙齿也开始松动，且松动的速度越来越快，伤害的不是一颗牙齿，而是满口牙齿。因此，一旦出现牙周病征兆就应及时就医，否则不仅会“满口掉牙”，还会让牙周病细菌进入血液，形成血栓，阻塞血管，导致心脏病和中风。

防治要讲持续作用

传统的抗生素对口腔厌氧菌固然有效，但病情容易反复。局部外用药物则效果不明显，病人往往还没出院大门，敷上的外用药物就被口水“冲”走了。因此，正确的防治方法必须能让药物持续作用，“打”掉牙龈炎、牙周病反复发作的菌斑，才能避免牙周病进一步蔓延。对于牙齿松动度达1-2度的病人来说，除了杀菌，还应去除松动的牙周膜。而对于牙齿松动度达到3度的病人，最可行的策略是把松动的牙齿稳固起来，分散受到的外力，尽可能地保留住自己的原生牙。除了“治”，患者应在家用牙间刷和牙线清洁牙缝，还应定期前往医院洁牙，才能从根源上消灭牙周病，让健康从“齿”开始。

文/靳勤芳(辛勤)

上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

地址：上海市淮海西路282号、286号 联系电话：021-52300035