

过敏性鼻炎一到秋天就复发，如何控制更有效？

新民健康特邀专家为你面对面进行宣教答疑

◆ 薛萌

秋天到,鼻炎闹。过敏性鼻炎的发病有明显的季节性,多在春秋两季发生,其中以秋季为多,尤其是金秋十月,秋高气爽,空气中大量花粉飘散,过敏体质的人此时最易发病。

● **认识鼻炎,必须找到病因**

据耳鼻喉科专家介绍,由于秋季天干物燥,植物花粉、室内外尘埃、动物皮毛、羽毛都有可能成为过敏性鼻炎的过敏原,而有一种“看不到、摸不着、闻不着”的过敏原最容易为患者忽视,那就是螨虫。另外,忽冷忽热也是导致秋季鼻炎高发的主要原因之一。过敏体质人群更应提防鼻炎复发。专家强调,鼻炎患者在发病初期应正视治疗。

● **治疗鼻炎,必须选对方法**

耳鼻喉科专家特别提醒,患上过敏性鼻炎,如不及时治疗可引发一系列并发症,如鼻窦炎、中耳炎、哮喘、鼻出血、鼻息肉、过敏性鼻炎、打呼噜、嗅觉障碍等。因此,如果出现过敏性鼻炎症状,应及时到正规医院诊治,只有找到病因,才能对症治疗。

● **预防鼻炎,必须采取措施**

耳鼻喉科专家认为,过敏性鼻炎患者只有接触过敏原才会发病,也就是生活中多加注意是可以避免的,或者至少是可以减轻症状的,如尘螨过敏者,在生活中就要尽量地避免接触尘螨,戴眼镜、戴口罩、鼻部过滤器,或者在鼻子里面涂抹阻隔剂,让我们的鼻黏膜和花粉等过敏原少接触。

◆ 薛萌

耳鼻喉科专家指出,千万别把过敏性鼻炎当小病,鼻炎的恶果可影响全身器官。为此,新民健康特邀专家为你面对面进行宣教答疑,凡有鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉的读者可以拨打新民健康咨询热线**021-52921348**,也可发送短信“鼻炎+姓名+联系方式”至**13636588970**。报名截止时间:10月16日15:00。

特邀专家

加娜



耳鼻喉科主任。从事耳鼻喉疾病的临床工作多年,诊疗技术操作娴熟全面,理论知识扎实深厚,对鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、新症、咽喉炎等有丰富的临床诊疗经验。先后在国家、省级医学杂志发表论文 10 余篇,曾获得省部级科技成果等各类学术奖等荣誉奖励。

吃喝难尽兴 处理缺牙才能任性咀嚼

原九院种植专家面对面宣教,爱牙大礼免费领

◆ 叶雪菲

在国人的意识里,“老掉牙”是再正常不过的事情。但牙缺失可不是什么小事,缺牙的诸多弊端严重影响着中老年人晚年生活的质量以及寿命。因此,牙缺失后尽量在半年内去看牙医,随着技术的发展,一些新的缺牙处理方式越来越受到欢迎。

缺牙不理睬,小心全身都受累

“缺损一颗牙,寿命少五年”,这民间说法虽有些夸大,但说明了牙齿对人体健康的重要。牙齿缺失,一方面会加快其他好牙的松动和脱落,另一方面使食物不能完全被研细磨碎,会增加胃肠消化和吸收的负担,而缺牙数目较多的人面容显得更加苍老,说话时发音吐词不清,从而影响了人的面容和身心健康。

缺牙处理标准:舒适、快速、安全

中老年人也会怕痛,舒适、快速、安全是他们寻求的缺牙处理标准。据了解,新的缺牙处理方法咀嚼效率明显提高、无明显异物感、使用寿命长、不需要拆卸清洗。

另外一些牙齿松动的患者,如果是重度的牙齿松动,继续勉强采取“保牙”措施,则可能加重邻牙的负荷,还会加快牙槽骨的吸收。如何判断松动牙齿该“保”还是“拔”,可以寻求牙医的帮助。

专家介绍



王申
交大医学院口腔医学硕士;2003 至 2013 年任职九院口腔种植科;国际口腔种植学会(ITI)会员;中华口腔种植专业委员会会员;瑞士 strau-mann 种植培训讲师;上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员;专注于微创、即刻种植,牙齿松动治疗。



扫二维码报名即获精美礼品

讲座信息

“老掉牙”一直是困扰着中老年人的严峻问题,牙齿的缺失不止让老人尝不到美食,更是严重影响到身体健康。赶紧拨打新民健康爱牙热线:**021-62476396** 报名参加种植牙专家面对面,更有惊喜爱牙礼包!

1. 报名后即免费享受种植专家面对面宣教

2. 免费领取爱牙大礼包(口腔护理套装)

3. 扫二维码报名获赠精美牙刷、牙线

报名方式

报名热线:021-62476396
或编辑短信“牙齿+姓名+联系方式”发送至 18121287952

紫砂石多用锅10元试用

传承紫砂工艺,铸就健康美味

厨房锅具革命,解放厨房空间,一锅替代多锅,紫砂石多用锅现面对上海市场进行推广试用,凡年满60周岁以上的上海常住居民,请拨打下方400免费电话进行报名登记,报名登记后即有机会以10元的价格试用紫砂石多用锅一套,了解更多详情抓紧时间拨打电话吧

煎炒烹炸,蒸煮焖炖 简易安全密封高压锅

报名时间:8:00-17:00

报名电话:400-728-1868

紫砂石多用锅,解放厨房空间,一锅替代多锅,紫砂石多用锅现面对上海市场进行推广试用,凡年满60周岁以上的上海常住居民,请拨打下方400免费电话进行报名登记,报名登记后即有机会以10元的价格试用紫砂石多用锅一套,了解更多详情抓紧时间拨打电话吧

煎炒烹炸,蒸煮焖炖 简易安全密封高压锅

报名时间:8:00-17:00

报名电话:400-728-1868

尿毒症患者透析如何预防高血钾

◆ 叶雪菲

数据显示,中国慢性肾病的患病率为 10%左右,其中接受血液透析治疗的超过 101.1 万人。慢性肾病的最终结果是发展为终末期肾病,即老百姓所说的“尿毒症”。血液透析是终末期肾病患者赖以生存的主要治疗方式之一,为了透析的安全,预防高血钾十分重要。复旦大学附属中山医院青浦分院肾病内科副主任医师白寿军表示,因为高血钾症是慢性尿毒症患者的急症之一,也是尿毒症患者接受紧急血液透析治疗常见的适应症,不少尿毒症病人也因并发高血钾症而丧生。因此,需进行血液透析的尿毒症患者需特别注意预防高血钾。

什么是高血钾?白寿军解释,身体多余的钾离子 95%是经由尿中排出,当肾脏功能退化,无法将水排到体外时,钾离子堆积在人体中,就会形成高血钾症。通常情况下钾离子太低(<3.5mmol/L)会导致全身无力,太高(>5.5mmol/L)则会引起心肌麻痹、猝死,最好维持在 3.5-5.5mmol/L 之间。因此,专家提醒,透析病人中,无尿患者须特别注意,否则在数天内患者就会因体内积聚太多钾离子、酸性物质、液体及其他物质而导致死亡。

身体出现哪些症状提示可能有高血钾症了?白寿军介绍,当患者表现为肌肉无力及麻痹症状,如全身无力(由下肢往上渐进式发生)、手指麻痹、嘴唇麻木、疲倦、舌头僵硬、说话困难等症状时就应该警惕。血钾太高容易引起心律不齐,严重者会导致心跳停止而致死,所以需注意避免摄取含钾高的食物。如出现上述的不适,请尽快到医院求医。

白寿军建议,透析患者如出现高血钾应注意饮食预防。不可食用低钠盐、薄盐或无盐酱油,因其中钾含量高;钾易溶于水,煮青菜时,先切再用水浸泡 30 分钟,并换水,用沸水烫 5 分钟以上,再进行烹调,可去除一些钾含量。白寿军特别提醒,此类患者不可吃杨桃,杨桃容易造成心律不齐,且杨桃含有某种神经毒素,透析患者食用后会造成打嗝不止,严重者会意识不清、昏迷等。

总之,透析患者应保持乐观的生活态度,适当的饮食节制,与专业医护人员共同努力,进一步提升尿毒症患者的透析质量与生活质量。

秋季健康科普讲座

——公益活动 免费入场

为提高市民对于健康的知识认知度,深入浅出地进行专业的科普教育,特别针对肿瘤、高危、亚健康等这些群体,上海市健康教育协会健康宣教与康复辅导站(原世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心健康宣教与康复辅导基地)特别举办秋季健康科普讲座,需要听课的读者来电进行预约登记。

科普讲座的时间及内容

10月13日(周四)上午9:00~10:30

科普讲座:《消化系统恶性肿瘤治疗与康复要点》
讲座专家:上海市第九人民医院 诸丞祎 主任医师

10月14日(周五)上午9:00~10:30

科普讲座:《乳腺癌术后的防复发要点及注意事项》
讲座专家:浙江省肿瘤医院 潘浩 主任医师

讲座地点:中国科学院学术活动中心(好望角大饭店 徐汇区肇嘉浜路500号)五楼 长恭厅

便利交通:公交49路、42路、43路、927路、806路、96路、985路、218路、205路、地铁七号线、九号线肇嘉浜路站。

预约电话: 021-64031830/64311848 **主办单位:**上海市健康教育协会 **网 址:** www.shjjdwho.com **承办单位:**健康宣教与康复辅导站

雅培中国研发中心在沪启用 进一步满足多元健康需求

中国已进入大健康时代,人们对健康服务的需求正在从“有病治病”向多元化方向发展。日前,全球领先的多元化医疗保健公司雅培宣布正式启用其位于上海漕河泾新兴技术开发区的雅培中国研发中心。该研发中心总投资超过 3 千万美元,由雅培营养中国研发中心和雅培诊断中国研发中心组成,是雅培全球唯一一个整合营养及诊断两大业务的研发中心。雅培营养中国研发中心是目前雅培全球五大营养研发中心之一,拥有超过 50 名研发人员。未来将围绕产品引进及研发、营养科学基础研究、食品安全分析、效用临床分析、产品包装设计和消费者研究这六大领域开展工作,深入探索最有效和创新的方式,通过营养提升中国消费者的健康水平。

诊断中国研发中心将特别针对传染病、癌症、心血管疾疾病、内分泌及代谢性疾病进行研究和创新产品的开发,以应对人类面临的健康威胁。

研发中心的启用将进一步提升雅培中国在营养及诊断领域领先的科研能力和创新实力,以更好满足人们不同生命阶段的健康需求,并进一步推动本土创新及大健康产业发展。

唐若雯