

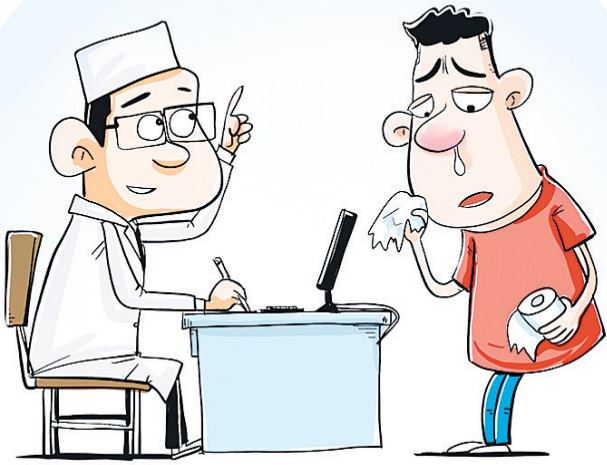
# 过敏性疾病 科学预防精准治疗是关键

本报记者 王瑞芳

“阿嚏……”每天从早上开始就一直打喷嚏、流鼻涕，手里常备卫生纸，眼睛痒总想揉，晚上鼻塞睡不着，严重的还会哮喘反复发作，生活和工作节奏完全被打乱，这就是“过敏人”的真实写照。

近年来，过敏性体质的人群暴增，患病人数逐年上升。有机构发布报告认为，全世界有30%~40%的人被过敏困扰，过敏已从一般疾病上升到影响广泛的公共卫生事件。是什么原因让人们饱受过敏之扰？我们能否与“敏”共生？记者就此采访了市五医院耳鼻喉头颈外科专家邵宏业。

夏秋换季鼻炎高发  
应及时正确预防与就医



何为过敏  
先了解过敏反应的机制

邵宏业介绍，过敏是一类由于身体免疫机制所诱导的反复出现的高敏反应，由于机体吸入、食入、注入或皮肤接触过敏原后，出现在组织、器官，甚至全身性的强烈反应。

他指出，过敏并非一击即中，不是第一次接触过敏原就产生症状，而是需要经历两个阶段：过敏原首次刺激机体产生IgE抗体（IgE是分泌型免疫球蛋白的一种，临床意义主要是用于

诊断过敏性疾病），这些IgE抗体与体内细胞牢固结合产生“致敏细胞”。当过敏原再次进入机体时，与“致敏细胞”结合后导致脱颗粒，里面含有的有害物质释放出来，从而刺激神经、腺体、血管以及平滑肌，导致打喷嚏、流涕、支气管痉挛等多种过敏症状出现，这就是过敏反应的机制。

为什么越来越多的人  
患上过敏性疾病

目前，过敏性疾病已成为儿童及成人的常见病，如过敏性鼻炎、过敏性结

膜炎、过敏性哮喘，以及特异性皮炎、湿疹、荨麻疹等皮肤过敏，主要累及部位为皮肤、黏膜以及呼吸道、消化道、神经系统。

邵宏业说，为什么会患上过敏，这其实是遗传和环境因素共同作用的结果。如果父母双方都有过敏性疾病，那么孩子得过敏特异性疾病的概率可高达70%以上；如若父母单方有，孩子也有45%的概率；即使父母双方都没有，孩子依然有可能患上过敏性疾病。蒿属花粉、动物皮毛、尘螨、空气污染等都是过敏的危险因素。

如何诊断过敏性疾病  
先“揪出”过敏原

过敏性疾病是一种慢性反复发作性的疾病，当出现过敏症状时，想要治疗和管理疾病，第一步是先确定诊断。

据了解，门诊中诊断过敏性疾病包括两步：初步诊断+明确病因。

邵宏业介绍，初步诊断也叫作非特异性诊断，包括医生询问患者病史：是否有家族史，是否有接触过过敏原，吸入性过敏原最常见的有螨虫、花粉、霉菌、宠物的皮毛；食物过敏原主要是牛奶、鸡蛋、海鲜、坚果；是否有发作性、反复性、间歇性的症状特点，并针对性地做相关的体格检查及专科检查。其次，通过体内检查或体外检查，如皮肤点刺实验、斑贴试验，或血清学诊断和嗜碱性粒细胞活化实验等来明确过敏原，也叫

作特异性诊断。

邵宏业表示，只有病史及体检和特异性诊断联合起来才能准确诊断过敏性疾病。他提醒，想要对过敏性疾病长期成功地进行治疗管理，只靠药物是不够的，更多的还需要靠自身的管理，在确诊过敏原后需要规避过敏原。另外，IgE定量检测过敏原也可以帮助预防过敏性疾病，让临床更精细化地管理过敏性疾病。

预防和治疗“双管齐下”  
做好精准施治

针对过敏群体用药治疗的困扰，邵宏业提醒广大市民，过敏性疾病高发季节，要注意预防和治理“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，尤其是清洗鼻腔、眼睛，更换沾到花粉的衣物。对动物排泄物、皮毛、毛发过敏者，最好避免接触过敏原。

治疗方面，花粉症患者可用海盐水清洗鼻腔，有鼻塞、流清涕及打喷嚏症状的患者可使用鼻喷激素、抗组胺药物，用抗过敏的滴眼剂控制过敏性结膜炎导致的眼痒等症状；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。对于持续鼻塞或伴有鼻息肉、鼻中隔偏曲等疾病的，可行手术治疗。

## 血液黏稠≠高血脂 不要混为一谈

现实生活中，很多人拿到体检报告后，常会看到一条提示：血液黏稠度过高。不少人会把血液黏稠与高血脂混为一谈。大同五洲心血管病医院张民成介绍，高血脂指血脂水平的升高，血液黏稠指血液黏稠度增加，这是两回事。

血液黏稠也被称为血稠，在医学上称为高黏稠血症，血稠不单发生在老年人身上，由于高脂食物摄入过多、吸烟喝酒、压力大等因素，年轻人出现血稠并不少见。

血液黏稠的症状：晨起头晕、晚上清醒；下蹲困难，胸闷气短；午饭后犯困，必须睡觉；出现阵发性视力模糊等。

血液黏稠就是高血脂症吗

血液黏稠度高也被称为血稠，在医学上叫作高黏稠血症，中老年人易患，可经血液流变学检查确诊。影响血液黏稠度的主要因素有血细胞性因素，如红细胞数量多少、大小、形态、红细胞变形性，血小板功能等引起。

血脂高即高血脂症，是指血脂水平过高，可直接引起一些严重危害人体健康的疾病，如动脉粥样硬化、冠心病、胰腺炎等。

高血脂的患者一定是血脂稠的，但是血脂稠的人不一定是高血脂。对于存在高血脂的患者，如果目前血脂升高的并不是很严重，这个时候主要是经过生活方式上的干预改善，来降低患者的血脂水平。比如说患者要注意低盐低脂的饮食，运动减

肥，平日里要注意多吃新鲜的瓜果以及蔬菜。如果患者目前血脂比较高，就要启动降脂药物进行治疗，以免发生与高血脂相关的并发症，比如说像胰腺炎、冠心病、脑梗死这类问题。

血液黏稠怎么办

对一个人来说，血液黏稠程度不是一成不变的，而是处于时高时低的动态变化中。为了避免血液黏稠，可以注意以下三点：

多喝水 很多人血稠是因为喝水少、出汗多、血液浓缩所致，这种情况在夏天尤为明显，饮水可使血液变稀，降低血液黏稠度。正常成年人，每日饮水量应大于2000毫升。

多运动 血液黏稠的人应该多运动，有时间就多走走，运动可以使血液的流动速度变快，加快身体代谢，防止血液黏稠。

运动强度不宜过高，散步、慢跑、太极拳、游泳等轻中度有氧运动即可，每周3~5次，每次半小时到一小时，当然运动后不要忘记补充水分。

饮食清淡 动物内脏胆固醇较高，多吃会增加血液黏稠度。另外，高脂类食物和甜食，也可以增加血液黏稠度。

平时多吃蔬菜、水果、杂粮等，则有助于降低血液黏稠度。蔬菜和水果里面有大量水分，还富含维生素C和粗纤维。维生素C可以辅助降血脂，粗纤维可以阻止胆固醇吸收，有利于降低血液的黏稠度。（武珍珍）



## 秋季心理健康问题不容忽视

秋季，天气转凉，不仅容易引起感冒等各种呼吸道疾病，更是精神疾病的高发期，尤其是以抑郁、焦虑为主的精神障碍患者容易在这个时候发病。这可能是精神障碍患者对气温、湿度与气压的急剧变化更为敏感，所以秋季来临，广大精神障碍患者及其家属更要注意防范。同时，广大朋友们也要关注心理健康问题。

秋季哪些精神疾病容易发作

抑郁症 秋季天气转凉，阴雨天气等容易让人情趣低落、过度悲伤，比较容易造成抑郁症的复发。

焦虑症 秋季气候干燥，容易使人焦躁不安，对于焦虑症患者更是如此，情绪不稳定很容易引起焦虑症的复发。

精神分裂症 秋季既有“秋老虎”，又有“一场秋雨一场寒”。秋季早晚温差较大，天气多变，容易使人的思维变得敏感，对于伴有失眠、焦虑症状的患者更容易造成精神分裂症的复发。

秋季如何预防精神心理疾病复发

适当锻炼，提高免疫力 在真正进入秋季后，患者朋友们一方面要积极锻炼身体，抗寒、抗病能力，多晒太阳，另一方面还要适当增减衣物，老话说的“春捂秋冻”是有益身体健康的。

实时关注异常行为，及时发现复发症状

在秋季，很多以抑郁症为主的精神类疾病中，往往在复发前会有一些不同寻常的怪异行为或状态，如失眠、早醒、多梦等睡眠障碍，头痛、头晕、疲乏、心悸等神经系统功能障碍，烦躁易怒、焦虑忧郁等情绪障碍，以及注意力不集中、行为怪异、言语杂乱、动作增多等行为障碍，这时候患者或者

患者家属就要引起一定的注意了。

保持良好心态，关注情绪变化

在秋季，更多的还需要去注意一下患者的情绪或者是心态变化。在大多数抑郁症患者中，秋冬季节的环境变化，萧瑟的环境很容易让患者出现悲观失望，肝气郁结，情志不畅的现象。

保证充足的睡眠

良好的睡眠有助于对抗抑郁情绪。患者睡前半小时应尽量避免重体力劳动和过度用脑，更不能带着忧虑情绪入睡，适当喝点儿牛奶、燕麦粥等有助于睡眠。

合理膳食

入秋之后，天气特点是白天热，早晚凉，昼夜温差大，空气湿度低，这也是人们产生秋燥的重要原因之一。建议精神障碍患者在秋天多吃一些滋阴润燥的食物，如黄瓜、西红柿、冬瓜等蔬菜，以及梨、葡萄等水果，忌食辛辣、刺激性食物。

精神疾病复发怎么办

随着秋冬季节的到来，已经进入了精神疾病复发的高峰阶段，有些患者的病情会随着季节的变化而发作，如果您或您身边的人有过精神疾病史，那么，需要提高警惕了，若发现其行有何异常，请尽快到正规精神专科医院或综合医院精神科专业医生进行治疗，做到早治疗、早干预，避免加重病情。对于精神心理疾病患者及家属来说，不管是秋季还是其他季节，都需要注意日常护理和实时关注。（市六医院）

大同市第六人民医院  
精神心理  
卫生知识宣传

## 久坐暴晒后的座椅当心低温烫伤

王师傅今年58岁，平时以用电动三轮车替别人载货为生，每天要在户外工作约12个小时。1个月前，王师傅无明显诱因出现臀部起疹的情况，自觉瘙痒，于是在家自行涂了止痒膏药，但并未见明显好转。之后，他又觉得臀部皮肤有时有电击样的疼痛，且出现皮肤破溃，面积逐渐变大，伴有黑痂形成，有脓液渗出。他这才引起重视，就近来到市

一医院求诊，接诊的皮肤科主任叶丽霞一看，患者的左臀部已有一个约巴掌大的溃疡伴黑痂形成，右臀部也有面积约4×3厘米的溃疡伴黑痂。叶丽霞高度怀疑，患者是被电动三轮车的坐垫烫伤后，长期久坐导致的压疮。

“大同虽已入秋，但秋老虎威力不减，中午太阳直射的温度仍然较高，很多共享单车座椅、户外石凳、儿童塑料

滑梯表面温度能达到60℃甚至70℃，如果较长时间接触，可造成皮肤表皮损害，甚至引发泌尿系统感染等问题。”叶丽霞解释，人体皮肤长时间与被晒烫的单车座椅、户外石凳等致热源接触，看似温度不高，但长时间接触可使热能积蓄向深部传导而引起深度烫伤，这种叫作低温烫伤。低温烫伤与高温烫伤不同，其隐蔽性比较强，不易被察觉。王

师傅就是低温烫伤后又长期一个姿势久坐，因此导致了受压区的压疮。

叶丽霞提醒，暴晒后的车辆，最好是降温后再骑乘，特别是糖尿病患者、老年人和皮肤娇嫩的儿童，应尽量避免长时间接触高温座椅、暖宝宝、暖足贴等容易导致低温烫伤的物品，一旦出现低温烫伤，最好及时到正规医院处理。（王瑞芳）

## 病理诊断揭开肿瘤谜团

肿瘤病理诊断是医学领域中一项至关重要的诊断方法，能够在细胞水平上提供关于肿瘤的详细信息。这些信息不仅可以帮助医生了解肿瘤的性质和行为，还可以为制定治疗方案提供重要依据。

肿瘤病理诊断主要包括两个步骤，细胞学检查和组织学检查。

在细胞学检查中，医生会收集患者的细胞样本，如痰液、尿液、胸腹腔积液或其他体液、细针穿刺抽吸的细胞团等。这些样本会被涂片并染色，

以便在显微镜下观察。细胞学检查有助于医生初步判断是否存在异常细胞，为进一步的组织学检查提供线索。

组织学检查是肿瘤病理诊断的关键步骤。医生会收集患者的组织样本，如手术切下的组织、活检样本或粗针穿刺的组织条。这些组织会被处理制成切片，并染色以突显某些结构。在显微镜下，病理医生通过观察组织的结构和细胞的形态，判断是否存在肿瘤以及肿瘤的类型和分级等。

肿瘤病理诊断是揭开癌症谜团的关键步骤。通过肿瘤病理诊断，医生可以了解肿瘤的生物学特性，为制定治疗方案提供重要依据。

确定肿瘤类型病理 医生可以根据细胞的形态和组织结构来确定肿瘤的类型，制定针对性的治疗方案。例如，肺癌和肺腺癌的治疗方案会有所不同。因此，准确判断肿瘤类型是制定个性化治疗策略的基础。

评估肿瘤恶性程度 根据肿瘤细胞的分化程度、异型性、分裂象以及浸润周围组织的范围，病理医生可以评估肿瘤的恶性程度，预测肿瘤的发展趋势，并为制定治疗方案提供参考信息。

