



一咳几个月？ 当心过敏性咽喉炎作祟

总是打喷嚏、鼻塞；一咳就是几个月，夜间经常咳得睡不着觉，按“感冒”治疗却总是不见好；皮肤敏感，湿疹、荨麻疹导致的红斑、瘙痒频发……您是否正为遭受过敏性疾病困扰而忧心忡忡？

广州市红十字会医院耳鼻咽喉头颈外科科学科带头人、暨南大学耳鼻咽喉头颈外科研究所所长于锋教授介绍，过敏性疾病是机体对某些物质(过敏原)产生超敏反应而导致的一类疾病，常见的过敏性疾病包括过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性结膜炎、湿疹、荨麻疹等，当有些疾病比如咳嗽、鼻炎等，按常规治疗无效时，就要小心过敏性疾病。



● 咳嗽几个月 竟是过敏性疾病作祟

31岁的温女士(化名)，今年3月自觉有感冒症状，之后便一直咽痒、咳嗽，夜间经常咳得睡不着觉。去社区医院检查诊断为支气管炎，多次吃药、输液治疗均不见好转，胸部CT检查也无明显异常。最终，在朋友的介绍下温女士来到广州市红十字会医院耳鼻咽喉头颈外科就诊，完成相关检查后，温女士被诊断为“过敏性咽喉炎”，经过抗过敏等对症治疗后，温女士症状明显好转。

什么是过敏性咽喉炎？

过敏性咽喉炎又称喉源性咳嗽，是一种发生在咽喉部位的过敏性疾病。多数患者因过敏原从鼻腔、口腔到达咽喉部，咽喉部黏膜受到刺激而发病。

于锋介绍，外界原因如寒冷刺激，烟雾、废气、灰尘等，食物性刺激，病毒

感染导致的呼吸上皮受损等都可导致过敏性咽喉炎。

过敏性咽喉炎常伴有咽痒及咳嗽，咳嗽呈阵发性咳嗽，多发生在睡前或早上，多呈阵发性，可因刺激性气味而诱发，咽喉部异物感、咽干，无咽痛或咽痛，痰少或干咳无痰。部分患者在发病前，有感冒病史或刺激性物质接触史。部分患者有其他过敏性疾病，如过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、荨麻疹等。

● 预防：日常生活中做好五点

怀疑过敏性咽喉炎该做哪些检查？

- 1.体格检查：间接喉镜下可见咽喉部黏膜苍白，咽后壁淋巴滤泡增生，部分病人前鼻镜下可见鼻黏膜苍白水肿。
- 2.纤维电子喉镜：主要表现为鼻腔黏膜及咽喉部黏膜苍白水肿，部分病人可表现为喉黏膜充血。
- 3.血清IgE水平检测：血清总IgE水平升高、血清变应原特异性IgE升高。

4.变应原检查：部分患者可查出过敏原。

日常如何预防过敏性咽喉炎？于锋介绍，主要有以下5点：

- 1.室内通风，勤洗床单被褥，清洗空调滤网，避免室内装修污染物。对已明确的过敏原，应尽量避免与之接触，对花粉过敏的患者在花粉播散季节尽量减少外出；对动物皮屑、羽毛过敏者应避免接触动物、禽鸟。
- 2.佩戴好口罩，工作或外出环境污染较重时，应戴好口罩或减少外出等。
- 3.禁烟限酒，烟酒刺激会加重病情症状。
- 4.忌刺激性食物，少吃辛辣、生冷等刺激性的食物，多吃甘蔗、梨、石榴等清凉润喉的水果。生活方式规律。
- 5.避免过度疲劳，避免受凉、感冒，锻炼身体，增强体质。

● 偏头痛的背后推手或是食物过敏

食物过敏是指机体摄入某些特定食物后，通过抗原特异性的免疫机制引起的不良反应，特点就是通常在摄入过敏食物几分钟至两小时内出现过敏反应，可涉及全身各个系统，包括皮肤、胃肠道、呼吸道、循环系统等，最严重的情况就是发生过敏性休克，甚至死亡。

作为最常见的过敏性疾病之一，食物过敏在全球的发病率逐年上升，影响了1%-2%的世界人口。

近一个世纪以来，有不少研究发现偏头痛和过敏性疾病如食物过敏、过

敏性鼻炎等常同时伴随存在，在频繁偏头痛患者中约1/3在停止某一种食物后，头痛发作频率明显减少，小部分将不再头痛，证明食物过敏反应与偏头痛发病相关。

容易诱发偏头痛的食物有哪些呢？

于锋介绍，许多食物都可以参与激发偏头痛，包括牛奶、巧克力、热狗、鱼、酒、咖啡、大蒜、鸡蛋等。其他参与激发偏头痛的食物还有：茶、豆类、牛肉、柑橘类水果、玉米、番茄、坚果、贝类、油炸食品等。

日常如何预防偏头痛？于锋支招如下：

- 1.保持适量的睡眠。保持良好的作息时间，避免熬夜，适量睡眠，睡眠不足和睡眠过多都可能导致偏头痛。
 - 2.避免食用可诱发偏头痛的食物：书写偏头痛日记，找到可疑过敏食物；进行慢性食物过敏原IgG检测；购买包装食品前仔细阅读配料表。
 - 3.适量的运动。适量的运动可以减少偏头痛的发病率，适合的运动包括散步、慢跑、游泳等。
 - 4.降低压力。学会自我调节情绪，定期释放压力，避免压力积累。
 - 5.服用抗过敏药物。
- 有患者问，有些导致过敏的食物煮熟以后可以吃吗？于锋表示，导致过敏的食物是食物本身的成分导致的，跟其生熟没有关系，跟食用的量也没有关系，只要接触了就会过敏，因此应该严格避免。

据《广州日报》



出现这7个信号需警惕 说明糖尿病进入恶化期

糖尿病，之所以让人感到害怕，并不是其本身，而是其并发症，糖尿病足、糖尿病眼、糖尿病肾病等，让人痛苦不堪！

对于糖友来说，日常要十分注意自己的身体状况，如果出现以下几种情况，说明糖尿病进入危险阶段“恶化期”，大同现代医院糖尿病专家马凤英提醒，一旦出现这些征兆，及时就医。

小便出现异常

不受控制的糖尿病可以损伤血管，包括肾脏的血管。糖尿病肾病患者可能出现尿液颜色加深或血尿，尿液出现泡沫，肾脏附近疼痛，背部疼痛，慢性肾脏或尿路感染。

神经系统，麻木刺痛

未受控制的糖尿病会损害全身神经，特别是影响手脚的感觉，出现麻木或刺痛的感觉。与糖尿病相关的心血管问题也会影响循环，血液无法到达身体某些部位，造成溃疡，出现坏死等征象。

因此当身体某些部位，特别是手和脚出现发红、肿胀、发热等征象时，就要及时就医了。

视力下降，出现黑影

当糖尿病人视力下降或是眼前出现黑影时，不可想当然地认为是“年老眼花”，这很可能是长期高血糖引起视网膜病变或白内障所致，一定要去医院检查，排除糖尿病眼病。

(武珍珍)

血糖指标，居高不下

高血糖的是糖尿病进入危险阶段的最明显症状，通过药物治疗和生活方式的改变，如果血糖仍然不受控制的，或者是稳步上升，这就是一个危险的信号，需要提高警惕，改变或者调整治疗方法。

喝很多水，仍然口渴

很多糖尿病患者都有烦渴的体验，一种极度口渴的症状。虽然烦渴的人会喝大量的水，然而依然会出现脱水的症状，血糖迅速升高，可能会出现危及生命的糖尿病酮症酸中毒，需要马上急诊。

原因不明，体重下降

糖尿病患者体重减少与否取决于身体利用葡萄糖的能力，暴饮暴食，体重却不断减少时就要选择及时就医了。

感染次数，比较频繁

糖尿病会损害免疫系统，

养护脾胃促健康 中医教你小妙招

处暑已过，白露将至，这个时期脾胃病的发病率会明显上升。我们从中医的角度出发，给大家介绍一下脾胃病以及如何防治。

脾胃病的中医认识

脾胃病在中医理论体系下是一类疾病，并非单一病种。它涵盖了临床医学消化系统中的多种疾病，如慢性胃炎、胃溃疡、反流性食管炎、胆汁反流性胃炎、胃肠神经官能症、慢性肠炎、十二指肠溃疡等。

中医认为脾胃属土，为“气血生化之源”，是后天之本。多种因素可导致其发生，如饮食不节、饮食不洁、忧思过度、禀赋不足、大病初愈、年老体衰等都可能引发脾胃病变，表现出不同症状。中医根据病机分为脾气虚、脾阳虚、胃阳虚、胃阴虚、胃气虚、脾胃中寒、脾胃湿热等不同症候。每个症候所出现的症状并不相同。而饮食不洁和饮食不节是这个季节最常见的原因。当脾胃

出现问题的时候建议患者到医院找专业的中医医生，医生会通过望、闻、问、切四诊合参的辨证方法，在明确病因、病机后，然后选择合适的药物进行辨证治疗。

中医养护脾胃的方法

防病胜于治病。中医认为脾胃为后天之本，“内伤脾胃，百病由生”，所以历代医家一直重视对于脾胃病的治疗和研究，经过几千年的临床实践和经验积累，形成了一套较为完整的理论体系——脾胃学说。

脾胃如此重要，如何养护我们的脾胃，如何正确使用中医学知识来养护我们的脾胃？我们将从以下几个方面来阐述——

食物调理

原因：长期饮食不规律、暴饮暴食、过度劳累等会损伤脾胃功能，导致脾不运化，既不能运化水谷使人消瘦、乏力，又不能运化水湿，易生痰饮引发疾病。

方法：保持饮食规律，适量食用富

含营养、性质温和的食物，如小米粥、红豆山药薏米粥、莲子芡实银耳粥、当归羊肉汤、沙参排骨汤等，同时戒烟戒酒。

保持愉悦心情

原因：情志所伤、肝脾不和、肝木克土会影响脾胃功能。

方法：保持心情愉悦，避免情志不畅，多去户外散步，呼吸新鲜空气，遇事多沟通交流，保持平和心态。

加强运动锻炼

原因：脾主肌肉和四肢，肌肉运动对脾胃功能有影响。

方法：运动可促进气血运行，保证脾胃正常运化，增强胃肠运动，辅助调理脾胃。

推拿治疗

作用：可以选择中脘、神阙、天枢、足三里、脾俞、胃俞等穴位的推拿，达到疏通经络，调和脏腑功能，通调全身气机，调节阴阳平衡，改善脾胃功能。

艾灸治疗

作用：通过艾灸中脘、神阙、天枢、

足三里、脾俞、胃俞等穴位，起到健脾和胃，祛寒除湿，通络止痛泻泻等作用。

药物治疗

症状：脾胃不好可能出现腹胀、腹泻、纳差、乏力、恶心、头晕、头昏等症状。

方法：在医生指导下口服人参健脾丸、附子理中丸、良附丸、理中丸、参苓白术散、启脾丸、香砂养胃丸、藿香正气口服液、双黄连口服液等药物进行治疗，但必须在正规中医医生指导下用药。

脾胃的重要性

脾胃为后天之本，对维持身体健康至关重要。一旦脾胃出现问题，不但会影响食欲、睡眠、情绪，时间长了还会引起器质性病变。对处于生长发育阶段的小儿来说尤为重要。所以脾胃作为后天之本，对维持身体健康的重要性不言而喻，让我们一起保护好我们的脾胃。

(雷海琴 大同市第五人民医院中医科 主治医师)

急性心肌梗死患者 牢记九大护理与康复要点

急性心肌梗死是一种严重的心血管疾病，其发生突然，病情进展迅速，对患者的生命构成严重威胁。因此，对于急性心肌梗死的急救护理与康复指导显得尤为重要。本文详细介绍急性心肌梗死的急救护理措施，并给出相应的康复指导。



急性心肌梗死的急救护理

保持安静，积极休息 急性心肌梗死发生时，患者应保持安静，避免情绪激动和剧烈运动，以减少心肌耗氧量，降低心肌缺血程度。同时，患者应积极休息，尽量平躺，以减轻心脏负担，增加回心血量。

拨打急救电话，寻求专业救治 在急性心肌梗死的急救过程中，拨打急救电话是至关重要的一步。患者应尽快联系

急救中心，详细描述病情，以便医护人员能够迅速做出判断并采取相应措施。在等待急救人员的过程中，避免采取不当措施，防止延误治疗。

严密观察病情变化 在急救过程中，医护人员应严密观察患者的病情变化，包括呼吸、心率、血压等生命体征的变化，以及有无胸痛、恶心、呕吐等症状的出现。如有异常，应及时与医护人员沟通。

急性心肌梗死的康复指导

生活方式干预 急性心肌梗死发生后，患者需要进行生活方式干预，包括戒烟限酒、控制体重等。这些措施有助于降低患心血管疾病的风险，促进患者康复。

饮食调整 患者应遵循低脂、低盐、低糖的饮食原则，增加蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物摄入，减少高脂肪、高热量食物的摄入。同时，患者应保持饮食规律，避免暴饮暴食。

适当运动 适当运动有助于改善心血管功能，促进患者康复。患者可根据

自身情况选择适合自己的运动方式，如散步、打太极拳等。在运动过程中，患者应注意控制运动强度和时间，避免过度劳累。

规律服药 急性心肌梗死患者需要长期服用相关药物，如抗血小板药物、降脂药物等。患者应遵医嘱按时服药，切勿私自停药或换药。

定期复查 患者应定期到医院进行复查，以便及时了解病情变化，调整治疗方案。

心理护理 急性心肌梗死患者往往伴随着较大的心理压力和焦虑情绪。患者可以通过与家人、朋友交流，参加心理咨询等方式来缓解压力，保持良好的心态。

总之，急性心肌梗死是一种严重的心血管疾病，一旦发生，需要患者和医护人员共同努力进行急救护理和康复指导。我们也应加强对急性心肌梗死疾病的科普宣传，提高公众对该疾病的认识和防范意识，共同维护人们的健康与生命安全。

据《大河健康报》

六医院体检科更新 TMT医用红外热成像仪设备

TMT医用红外热成像，简称“热成像”，俗称“热CT”，医用红外热成像仪采用的是医用红外热成像技术。医用红外热成像技术是医学技术和红外摄像技术、计算机多媒体技术结合的产物，目前在临床上作为一种记录人体热场的影像装置。

医用红外热成像仪工作原理

人体是一个天然生物发热体，由于解剖结构、组织代谢、血液循环及神经状态的不同，机体各部位的温度也会有所不同，从而形成不同的热场。而红外热像仪就是通过光学电子系统对人体辐射的远红外光波经滤波聚集、调制及光电转换，变为电信号，并经A/D转换为数字量，然后经过多媒体图像处理技术，以伪彩色热图的形式，显示人体的温度场。根据大数据统计，正常的机体状态会有正常的热图。而异常的机体状态则会有异常的热图，比较两者的异同，再结合临床就可以诊断，推论疾病的性质和程度。

医用红外热成像仪有哪些功能？

功能有热监视、热诊断、热测定、热研究。早期探查：对疾病进行早期探查，确认是否有问题。疾病诊断：经过探查患者体内的热场分布，判断患者的病情，确认正确的诊断方案。疗效评定：对使用药物后患者的身体状况进行评估，判断患

者在服用药物前后的状况，对不同的疗效确认疗效情况。

追踪观察：对病情进行局部和全身的动态监视，及时发现新的变化，对诊断及治疗进行修正。

科研探索：热活动贯穿人体生命全过程，热活动规律是生命活动的基本规律，为医学科学探索提供新的研究手段。

TMT医用红外热成像技术具有以下特点：

安全：全程不与病人直接接触，并且无创、无辐射。

灵敏：设备灵敏，检查细致，早期发现，功能改变。

检查全面：检查时覆盖全身各个系统和脏器。

TMT医用红外热成像仪评估的临床应用——

血脂、血糖、血压、微循环健康状态评估。

耳、鼻、喉五官健康状态和睡眠状态健康评估。

心肌供血、脑供血、肢体血管健康状态评估。

肺、气管呼吸系统健康状态评估。

肝、胆、胰、脾、胃、结肠、直肠消化系统健康评估。

乳腺、子宫、卵巢妇科健康状态评估等。

(市六医院)



大同市第六人民医院
精神心理
卫生知识宣传