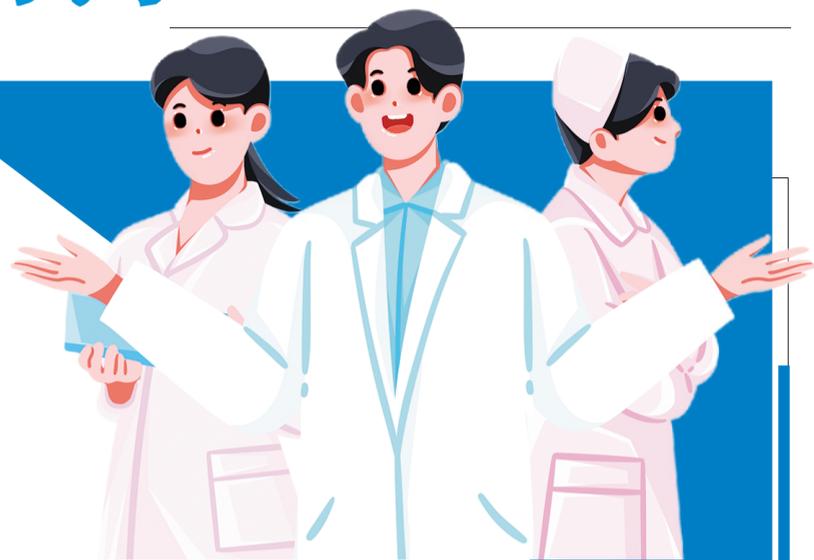


眼睛痒、嗓子疼、鼻出血…… 秋冬季节 警惕“干燥综合征”



眼下已经进入金秋时节,天气凉爽,空气干燥,因季节变化带来的一些健康问题开始增多,不少人会出现口干舌燥、鼻腔出血、眼睛干涩等症状。记者就近期各大医院门诊中的高发病例,请相关医院专家进行了解答。

眼痒、流泪、干涩、疼痛…… 警惕过敏性结膜炎

当下,各大医院的眼科门诊,过敏性结膜炎的患者与日俱增。淄博市中心医院眼科专家表示,过敏性结膜炎是眼科的常见病与多发病,属于变态反应性疾病,主要是由I型和IV型变态反应引起。季节性明显,春秋季节多见,一般是由于眼结膜受到花粉、尘螨、真菌、动物毛发等物质的刺激引发的过敏反应,最常见的症状是眼痒,其他症状包括流泪、发红、异物感、干涩、疼痛、黏性分泌物或眼睑肿胀等,严重情况下甚至会出现视物模糊或畏光。

儿童过敏性结膜炎的发病特点与成人有较多不同,不仅具有成人过敏性结膜炎常见的症状,还大多表现为频繁眨眼、揉眼,或眼周皮肤红、肿、痒严重影响患者的生活质量。

黄金法则:眼部熏蒸冷雾化与眼睛局部滴眼药水相结合。

大家都熟知眼部雾化spa可以治疗干眼症,治疗干眼时,我们一般应用的是热雾化,而治疗过敏性眼部疾病,则应用冷雾化,配合眼药水的使用,效果非常好。

一、眼部熏蒸雾化是利用超声波能量在常温下把水溶性药物雾化成1~5 μm微小雾粒,使其物质分子运动增加,药物的渗透性增强,有利于提高药物的有效浓度,达到治疗目的。它具有以下优点:

1.雾化时药液雾化成微小微粒直接作用于患部,连续、全面地作用于角膜结膜,进行15~20分钟的熏蒸,可使药液在局部达到有效浓度和持续有效时间,对角结膜起直接渗透作用,有利于角结膜对药物的吸收。

2.补充眼部水分,有效缓解眼睛干涩、疲劳等不适症状。

3.雾化时蒸气可稀释泪液中的抗原,中和泪液pH值,可较缓慢缓解患者的眼部过敏症状。

4.对过敏性结膜炎伴有眼周皮肤过敏者,药液蒸汽直接作用于局部,有很好的治疗效果。

二、正确应用滴眼液,如色甘酸钠、盐酸奥洛他定、盐酸氮卓斯汀、氟米龙等,必要时口服氯雷他定、西替利嗪等抗过敏药物。

三、注意预防,远离过敏原,养成健康的用眼习惯,勤洗手,不揉眼睛,增强体质,提高机体抵抗力。

临床治疗中,对于过敏性结膜炎使用激素类型的药物或抗过敏滴眼液配合灭菌注射用水做眼部熏蒸冷雾化,并配合眼睛局部正确应用眼药水,可以快速提高疗效,缩短病程,同时还避免了长期滴眼药所致的不良反应和耐药性。

干燥难受不透气,轻轻一擤就流血 鼻子出血非小事 反复发作须重视

一觉醒来,鼻子干燥难受,不仅不透气,还会结血痂。轻轻一擤一下鼻涕,血就跟着流了出来……一到秋冬季节,不少孩子的鼻子就成了大问题,遇到这样的情况:该如何缓解呢?淄博市妇幼保健院耳鼻喉科主治医师王大全进行了解答。

秋季鼻出血高发的原因

1.血液系统的问题,发病率较低。

2.秋燥。容易造成儿童鼻腔内非常干燥形成结痂,因此,儿童及家长在清理结痂时,容易造成

鼻腔内黏膜的损伤。

3.秋季过敏。长期的鼻腔过敏会造成鼻腔黏膜的炎症反应,加上鼻痒反复发作,患儿会反复掏容易造成出血,这也是过敏时期鼻出血高发主要原因。

4.外伤。秋季开学后儿童活动量增加,因为意外造成鼻出血情况呈现增加趋势。

经常出现鼻出血怎么办

1.经常反复发作的鼻出血,尤其是出现止血效果差的情况,一定要检查血液问题。

2.积极控制过敏性鼻炎的问题,减少鼻腔内黏膜的炎症反应。

3.注意控制,减少掏鼻,尤其是在黏膜干燥的情况下反复掏鼻会造成鼻出血反复的发作,或者鼻前庭瘢痕性的狭窄情况。

4.保持鼻腔内的湿润,最好的办法就是反复清洗鼻腔,或者鼻腔内多用生理海水喷雾。

5.过敏性鼻炎时期,鼻喷药物的谨慎选择。

6.好好休息,注意饮食,改善鼻腔黏膜代谢情况。

7.鼻出血发作时期,家长可以及时给患儿清洁鼻腔,最好用冷水清洗,观察出血位置,如果在前端的话可以使用棉球或者棉棒堵塞下,然后按压双侧鼻翼。

8.鼻出血量较多或者止血困难的时候请及时到正规医院就诊。

“全国都在咽喉炎” 慢性咽炎其实更难对付

嗓子干、喉咙疼,办公室里咳嗽声不断。近日,“全国都在咽喉炎吗”这一话题,在多个社交平台引发关注和讨论。多家医院感染科、儿科专家表示,近期,发热门诊就诊人数有上升趋势,患者主要是儿童和年轻人,绝大部分症状较轻。

其实,相对于咽喉炎,慢性咽炎因病程长、容易反复发作等特点,更让人痛苦。秋季是慢性咽炎的高发期,那么慢性咽炎患者该注意哪些问题呢?淄博市妇幼保健院耳鼻喉科主治医师张士斌进行了解答。

慢性咽炎是指慢性感染所引起的弥漫性咽部病变,多发生于成年人,常伴有其他上呼吸道疾病。

慢性咽炎治疗要点

不能滥用抗生素药品,因为慢性咽炎大部分不是细菌感染,滥用抗生素可能导致咽喉部正常菌群失调,引起二重感染。另外,每一种抗生素都有全身副作用,会对人体造成危害。

感觉嗓子轻度不适的时候,可以用金银花、鱼腥草、菊花泡水喝,这些中药有清热解毒的功效,可以清咽利肺化痰。如果慢性咽炎急性发作,出现咽痛、咽痒、咳嗽、分泌物增多等症状,要及时到正规医院就诊。

慢性咽炎如何防范

1.饮食上要注意清淡,避免辛辣刺激,多吃一些富含维生素C的水果、蔬菜。

2.摄入含胶原蛋白和弹性蛋白的食物,比如猪蹄、鱼、牛奶、豆类、动物肝脏、瘦肉等。

3.早晚用淡盐水漱口,漱口后再喝一杯淡盐水,为咽部杀菌、清洁和湿润,改善咽部环境,预防细菌感染。

大众日报淄博融媒体中心记者 王超

秋吃中药,有啥讲究?

进入秋季以后,一些人认为,在本就容易容易出现上火、燥热的节气里,吃中药是不是会加重“上火”?秋季能服用进补的药物吗?适合秋季养生的中药有哪些?燥热天,汤药如何才能保存好?在此季节服中药有什么忌口?一起来看淄博市中医医院中医专家咋说。

秋季吃中药会上火吗?

许多人认为“秋季比较燥,吃中药易上火,反而加重疾病”。其实,中药有寒、热、温、凉之分,有些药具有温热性,有些药具有清热性,有些药能泻下,有些药能亚调阴阳等。医生会根据病人的体质,而为其选择对症的中草药,患者完全不必有“上火”的顾虑。

适合秋季的中药方有很多,如生脉饮、桑菊饮、五味消毒饮等这些方剂都能清热下火、消暑生津,服用后不但不会上火反而能治愈上火病症。

秋季如何吃补药

秋季宜“清补”不宜“滋补”,进补要遵守“温润、平补”两大关键。清补,主要是指补而不腻,即适当食用一些具有健脾、清热、利湿的食物或药物。

对一些脾胃虚弱、消化不良的朋友而言,此时一定要与滋腻的养阴之品如鹿角胶、阿胶等“划清界限”。除了阳虚体质者外,不要过多食用温热的食物或药物,如羊肉、人参、鹿茸、肉桂等,否则极易加重秋燥。对于身体虚弱、患有慢性疾病的朋友,最好在医生的指导下辨证进补,以达事半功倍之效。

秋季养生宜吃哪些中药

这八类适合秋季养生的中药,可作为膳食的食材,或煮粥、或煲汤、或煮茶、或做菜,以融入人们的日常饮食。

玉竹。玉竹有养阴润燥、生津止渴的功效,其所含维生素A,对改善干裂、粗糙的皮肤状况有不错的作用。

百合。百合特别适合养肺、养胃的人食用。而且百合有清心润肺、安神定志的

功效,失眠者可以多吃一些,但脾胃不佳者应将脾胃调理好后再服用。

西洋参。西洋参有补肺降火、养胃生津之功。日常生活中西洋参的食法多种多样,无论是煲汤还是泡水皆是不错的方法。

沙参。沙参有养阴润肺、益胃生津的功双。

菊花。菊花可明目、清热和散风。

杜仲。杜仲能补肝肾、强筋骨,特别适合老年人服用。

山药。山药补而不滞,不热不燥,无论男女老少、体健体弱,都可食用。

枸杞。枸杞可以补肝肾、明目、安神;对于老年人,枸杞子还有润肠通便之功效。

秋季如何保存汤药

现在中药一般均由医院或者药店代煎,采用真空密封包装,保存时间是比较长,但最好是药液放在阴凉通风处储存。如果药液袋鼓起或药液变味、有气泡时,药液很可能已经变质最好不要服用。有些自行煎药的人,会把药材放入冰箱内,以便延长存放时间,这种做法是不恰当的。将药材和其他食物放在一起,不仅各种细菌容易侵入药材,而且冰箱内湿度大,药材也易受潮发霉。

服中药时如何忌口

俗话说:“吃药不忌口,坏了大夫手。”所以在服药期间不要食用一些对药效有妨碍和对病情不利的食物。在服用清内热的中药时,不宜食用葱蒜、羊肉等热性的食物;在治疗“寒症”服用中药时,应禁食生冷食物;服发汗药忌食醋和生冷食物;服补药忌食茶叶、萝卜等。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪