

# 十个儿童就有一个患病 过敏性鼻炎困扰青少年



秋冬季是过敏性鼻炎的高发季。由于雷暴等极端天气影响,秋季易出现雷暴哮喘等急性过敏反应;冬季冷空气袭来,冷热交替,也容易诱发过敏性鼻炎。在青少年人群中,过敏性鼻炎易发、高发的趋势抬头。

儿童患病率10%  
且呈增加趋势

青少年人群成为过敏性鼻炎、过敏性哮喘等疾病的多发群体之一。雷暴雨之后,连续两日,内蒙古医科大学附属第一医院儿科、内蒙古妇幼保健院儿内科接诊雷暴哮喘患者人数超过800人。内蒙古妇幼保健院儿内科副主任张玉玲说,这些患者多处于学龄前和学龄期,部分患儿由于喘息憋气严重,不能平卧和说话。

我国过敏性鼻炎患者达2.4亿,其中儿童过敏性鼻炎的患病率约为10%,且呈增加趋势。内蒙古医科大学研究团队

对内蒙古6.2万余名6至18岁青少年进行问卷调查后发现,过敏性鼻炎的自报患病率为18.2%,临床确诊患病率为9.71%,居住在城镇的青少年过敏性鼻炎患病风险高于居住在农村的青少年。

专家介绍,过敏性鼻炎常与过敏性哮喘、过敏性结膜炎伴发,严重影响人们的生活质量和工作效率。呼和浩特市第一医院变态反应科副主任医师樊长娥说,相较于成人,青少年过敏性鼻炎更容易伴发鼻窦炎、中耳炎、咳嗽甚至哮喘,常出现病情易反复、迁延不愈等特点,对青少年学习、注意力等产生不良影响。

致过敏性鼻炎  
危险因素增多

从外部因素分析,草花粉是秋季的主要过敏原。首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应中心主任王学艳带领团

队研究发现,在内蒙古草原地区,约50%的过敏性鼻炎为花粉诱发。专家发现,内蒙古过敏性鼻炎患者阳性率居前三位的过敏原分别是黄花蒿、灰藜和葎草。

从内部因素分析,青少年因遗传、生活方式、家庭环境等导致自身免疫力下降,过敏性疾病更易发、高发。研究显示,许多过敏性疾病往往有一定的遗传学背景,如果父母双方患有过敏性疾病,子女过敏性鼻炎的患病率达70%至80%。

呼和浩特市第一医院皮肤科副主任医师李艳飞说,现在儿童生活环境太“干净”了,与自然环境接触减少,也减少了与潜在过敏原接触的机会,免疫系统没有得到足够锻炼,患过敏性疾病的概率随之增高。

内蒙古医科大学公共卫生学院研究团队在对呼和浩特地区中小学生对过敏性鼻炎流行状况和危险因素的研究中发现,肥

胖、居住在城市、家中有人吸烟等都可能成为青少年过敏性鼻炎的危险因素。

加强过敏性鼻炎  
研究防控

过敏性疾病涉及呼吸、消化、皮肤等学科,相关研究分散在不同学科,不少三级医院都没有建立变态反应科,专科医师数量相对少,接受规范专科培训的医学生数量也很少。专家表示,目前过敏性疾病流行率增加的原因仍不明确,建议从国家层面提高对过敏科学的重视程度,并加大研究力度。

过敏性鼻炎“治重要,防更重要”。专家建议,林草部门联合医疗部门,对地区内致敏植物的分布情况和数量进行普查,适当变更城市绿化植被种类,从源头减少过敏原暴露。呼和浩特连续3年开展“拔蒿

草、防过敏”活动;锡林郭勒等地在今天的林草飞播造林中已停止播种沙蒿,选用无致敏性的柠条、杨柴、榆树等乡土树种替代。此外,气象部门还应联合医疗部门,进行花粉浓度预报工作。

加强健康宣教也很必要,做到早预防、早控制、早治疗。半月谈记者在呼和浩特市多家医院看到,许多家长分不清过敏性鼻炎和普通感冒,等孩子症状严重时才来就医,耽误了治疗时间,拖成了过敏性哮喘。

据《半月谈》

# 夜尿次数频繁 就医发现蛋白尿

专家表示:多年高血压患者要警惕肾脏病

73岁的赵大伯(化名)近来夜尿次数不断增多,有时甚至每隔一个小时都要去趟卫生间,频繁起夜让他根本睡不着觉。起初他以为是前列腺出了问题,后来经过多次检查,发现病因竟然跟自己长达20多年的高血压病史有关。

“一小时上一次卫生间,  
根本没法睡”

赵大伯平时最大的爱好是品尝各种美食,多年来他的饮食习惯一直偏咸口,尤其酷爱各种油炸的食物,身形也慢慢从年轻时的消瘦变成如今的大腹便便。由于对于饮食丝毫不节制,导致他患有高血压、高血脂,以及血糖常年处于临界范围。虽然医生多次劝诫他饮食要清淡,定期随访,但是张大爷依旧我行我素。

前不久,赵大伯因夜尿次数频繁,严重影响睡眠和生活,

于是前往当地医院进行全面的检查,结果在尿液检查中发现尿液比重低,并出现蛋白尿,而且血肌酐指数也达到了120umol/L(成年男性正常范围在53~98umol/L),估算肾小球滤过率51.3ml/min(正常范围在80—120ml/min),肾脏功能明显受损。这让赵大伯顿时慌了,多方打听下,他慕名来到了浙江大学医学院附属第二医院肾脏内科副主任医师魏瑰娜医师处寻求专业的治疗。

“通过早期肾脏损伤的尿液筛查,我们发现患者的肾小管指数偏高,另外也排除了药物、毒物等因素导致的肾脏损伤。肾小管性蛋白尿大多以高血压患者为主,因此综合评估下我们考虑赵大伯很可能患有高血压肾病。”魏瑰娜介绍,由于赵大伯年事已高,加上有高血压、高血脂等多种基础性疾病,已经不适合接受肾穿刺检查来彻底明确病因。但如果照着目前的情况发展,最终导

致肾衰竭的风险大,因此我们决定给患者制定健康的生活方式,调整药物强化降压治疗,同时保护肾脏功能的干预。

经过一段时间的治疗,目前赵大伯的血压成功从原先的160/90mmHg降到了120/70mmHg,蛋白尿、肌酐等指数也逐渐回归到接近正常范围,强化血压治疗有效这一信号也从侧面印证了赵大伯患有高血压肾病的推断。

血压和肾脏之间关系密切  
积极预防把握这几点

“人的肾脏里布满了血管,当血压持续保持高位时,血管内皮细胞受损,血管壁变得越来越厚,久而久之血管腔会变得越来越细。肾脏大大小小的血管腔变得很细后,肾脏血流减少,从而肾脏出现缺血性损伤,硬化萎缩,体毒素滤出减少,导致血肌酐逐渐升高,出现

肾功能不全,严重者进展为尿毒症。”魏瑰娜表示,由于高血压肾病发病隐匿,早期没有明显症状,常常被忽视,堪称中老年人中的“隐形杀手”。

据悉,“高血压肾病”通常发生于年龄较大的患者,或者病人有原发性高血压家族史,病人先有高血压,之后一段时间才出现肾脏损害,如出现夜尿增加,少至中等量的蛋白尿,肾功能异常等症状。这些病人还常常合并面色潮红,有“红脸高血压”的别称,并且可以有眼底动脉硬化、脑卒中病史、左心室肥大等其他靶器官受累的表现,可以作为鉴别高血压肾病的证据。

最后,魏瑰娜提醒,高血压肾病患者除了按时服药控制血压外,也需要从饮食控制、戒烟戒酒以及适当运动等生活方式上做出调整。

饮食控制。魏瑰娜建议,高血压肾病患者最好限制饮食中钠的摄入<2.3g/d(也就是食

盐摄入量<6g/d),这不仅能改善血压,还能降低高血压肾病患者尿蛋白水平以及心脑血管疾病、肾脏不良结局等事件的风险。

戒烟限酒。高血压肾病患者限制饮酒过量。与不饮酒的肾病患者相比,经常饮酒的肾病患者疾病进展的风险可增加2.2倍。此外,烟草当中的有害成分尼古丁等,可以直接损伤血管的内膜,导致周身的动脉出现动脉硬化而加重高血压的病情,同时可加重肾脏缺血,导致肾小球硬化而加重肾病进展。

控制体重,适当锻炼。良好的生活方式是改善疾病的重要基础。世界卫生组织建议,每人每周可进行150分钟中等强度的体力活动(以有氧运动为主),对于慢性肾病患者来说,建议中低强度的运动,因人而异,避免过度劳累,慢跑、快走都是比较适合的。

据《每日商报》

# 经常生气真的会长结节吗?真相是……



结节并不是特指的某一类疾病,而是指我们通过B超、CT、X光或者MRI等影像学检查方法发现的、比周围组织密度更高的、与周围组织区别明显的一个图形。

这些结节可能是正常的组织,也有可能是组织受伤后的疤痕,还有可能是新长出来的组织,肺

上的结节还有可能是一些异物,比如灰尘。生活中常见的肺结节、甲状腺结节、乳腺结节等,产生的原因也是多种多样,可能是先天发育造成的,也可能是细菌、病毒、真菌等感染引起,还有可能是吸烟、石棉等致癌因素引起,也有可能是外伤或者疾病留下的痕迹。

目前尚未发现生气等情绪可能导致肺结节,但是有很多人查出肺结节后异常紧张。看到这里的朋友要放宽心,从前文不难看出,绝大多数的肺结节都不

是恶性肿瘤,经过统计发现,恶性结节只占所有结节数的1%左右。乳腺结节产生的原因也是多种多样的,主要是良性结节,乳腺癌属于少见情况,不过暂无准确的数据统计。而生气、压力等负面情绪被认为是乳腺结节的危险因素之一,据文献报道与没有或较少负面情绪的女性相比,有负面情绪的女性患乳腺癌的风险增加了59%。甲状腺结节也多以良性结节为主,恶性结节占5%~10%,看着比例很高,但是甲状腺癌中占比97.9%的乳头状

癌属于惰性癌,15年生存在国内都达到了90%以上,有的地区甚至可以达到99%。目前也未发现生气等情绪可能导致甲状腺结节。

总结一下:生气会增加乳腺结节的危险,没有证据证明“生气”与肺结节和甲状腺结节有关系,但是频繁生气对我们的身体影响还是很大的。从现在开始从脑袋里去“结节=癌症”的错误信息,一起来科学应对,保持重视,但不要过度焦虑和恐慌。

滨州市科协供稿



扫描二维码关注滨州市科技馆微信公众号参与科普活动



扫描二维码关注科普滨州微信公众号了解科普内容和生活资讯