

夏季到来,天气变热,很多人开始使用空调或喜欢到阴凉的地方或风口处纳凉。这就诱发了过敏性鼻炎的发生。因过敏性鼻炎一些症状类似感冒,好多人又错将过敏性鼻炎误当感冒治,错过了治疗最佳时间,加重了治疗的难度。耳鼻喉科专家提醒——

## 别把过敏性鼻炎当感冒

中医耳鼻喉科专家周敬佐介绍,过敏性鼻炎是鼻黏膜对某些刺激因子的反应过强并超出正常生理状态,过敏性鼻炎又称变态反应性鼻炎,临床表现是突发性鼻痒、喷嚏、水样鼻涕为主要症状。这些症状往往与感冒初期相似。

鼻子过敏性反应最直接的过敏原是家中的尘螨、霉菌、宠物和昆虫等。在与人体密切接触的床上用品、内衣上,尘螨及其排泄物较多;室内霉菌易在潮湿、温暖、通气不良的环境中生长;多种昆虫,包括蟋蟀、苍蝇、飞蛾,特别是蟑螂的排泄物都是一定的过敏原。户外过敏原在春、夏、秋、冬都可能存在。喷嚏、鼻痒、流涕和鼻堵是最常见的四大症状。喷嚏以清晨和睡醒最严重,较大儿童每次在5个以上。鼻堵严重时张口呼吸,由于夜里鼻涕流向鼻咽部

引发反复咳嗽就清嗓。鼻堵常随体位变动而改变,如左侧卧则左鼻堵而右鼻通,右侧卧则右鼻堵而左鼻通。鼻痒是鼻炎的特征性表现,可见小儿不断用手指或手掌擦鼻前部,该动作称“变态反应性仪容”。有少数儿童因鼻痒常做歪嘴、耸鼻、按住鼻子尖及捏着鼻子等奇异动作。较大儿童自诉嗅觉有丧失。鼻涕清水样,亦可因鼻堵或继发感染而变稠。

过敏性鼻炎表现症状:眼睛发红发痒及流泪;鼻痒,鼻涕多,多为清水涕,感染时为脓涕;鼻腔不通气,耳闷;打喷嚏;经口呼吸;嗅觉下降或者消失;头痛,头痛。过敏性鼻炎常见的并发症:鼻息肉;支气管哮喘;中耳炎,即中耳受到感染;鼻窦炎,即鼻窦的感染;过敏性咽喉炎;鼻出血等。

过敏性鼻炎的患者会因为嗅觉

不良,睡眠不良导致食欲减退,还会因为长期张口呼吸而导致咽炎、喉炎、头晕、头痛、失眠、记忆力下降等疾病,对患者的工作和学习都会造成极大的影响,如不及时治疗,病情就会不断发展,产生鼻窦炎、鼻息肉、过敏性哮喘、睡眠呼吸暂停综合征、冠心病、心肌梗塞、高血压、脑血管等,个别患者甚至会夜间猝死。

周敬佐介绍,中医认为“体质决定疾病”,无论何种致病原,人体正气盛,就可以抗病而不发病。之所以发生过敏性鼻炎,是因为上述原因导致了人体的肺气、脾气乃至肾气虚。所以抵御致病原的能力降低,就会患病。中医治疗重在改善人体状态,扶助人体正气,通过补益肺、脾、肾气,使人体对致敏原不敏感,从而消除过敏表现。一般内服中药配合中药贴敷,大都可收效。 (海滨)



## 耳朵背可能加重痴呆风险

据美国国家健康研究所6月6日消息,美国克里夫兰门诊数据显示:听力问题是老人最常见健康问题,60岁及以上老年人中1/3有听力问题,85岁以上老年人中一半有听力问题。耳背可不是小问题,它甚至与痴呆都有关联。

调查:听力丧失者患痴呆可能性高出二到五倍 今年的《神经病学档案》(Archives of Neurology),刊载了一篇由约翰霍普金斯大学医学院耳科学系副教授弗兰克·林等进行的调查。这项研究对600名年龄在36至90岁的男性和女性进行了12年的调查,结果表明,与听力正常的人比,患有轻微听力丧失的人日后患痴呆症的可能性要高出两倍;患有中等听力丧失者会增加到三倍,而重度听力丧失的人风险则高达五倍。

原因:听力受损老人易被孤立导致智力下降 北大人民医院耳鼻喉科主任医师余力生说,大脑皮层老化是导致老年人听力受损的主要

原因之一,尤其是分辨力下降,往往是老年痴呆的表现之一。

中国中医科学院耳鼻喉科医师刘静说,听力受损老人语言中枢可能受抑制,表达能力受影响,慢慢就不愿与外界交流。外界刺激减少,智力也随之下降。另外,由于听力障碍和交流不畅,老人容易被孤立,这也对老人的认知能力有影响。

防治:“鸣天鼓”、多交流 刘静建议,可以每天试做一套“鸣天鼓”:将两个手掌心紧贴住两个耳朵的外耳道,然后用中指和无名指紧贴于枕部,食指从中指上滑下,轻敲脑后枕骨共60下。“鼓膜按摩”指用掌心掩按外耳道,手指紧按脑后枕骨不动,再骤然抬离掌心,耳中会有放炮样声响,如此连续开闭放响9下,以上算1回。每次3回,每天3次。

此外老年人每天应多读书、看报,多与人交流。已有听力障碍的应及时就医,或者使用助听器。

(韦川南)

## 压力面前女性心脏弱于男

一项新的研究显示,在处理心理压力方面,女性心脏要比男性心脏弱。

美国宾州州立大学医学院的研究人员让9位男性和8位女性解答数学问题,他们都是年轻、健康的人,大部分都是20岁出头。所出的数学题是请参与者将随机出现的数字减7,并在解题时催促他们,否定他们最初的答案,以增加参与者的心理压力。

在解题前、解题时以及解题后3分钟,研究人员测量了参与者的血压和心跳,并利用特殊的超音波测量血流到心肌的情形。因为通常心跳与血压上升,流到心肌的血液会增加,运作比较困难。测试结果显示,在解题前,男女在三种测验中没有很多差异,但有压力后,男性流向

心脏的血液量增加,女性则没有。女性在遇到心理压力时,心脏的运作增加,但流向心脏的血液没有增加,这表明较可能会有心脏问题。

研究人员说,这样的差异也许可以解释,为什么女性在失去伴侣等会使情绪不安的事情上,要比男性更易有心脏问题。研究人员指出,减轻压力对每个人都重要,该项研究确实显示,心理压力对女性的心脏影响较明显,因此,那些有与心脏相关症状的女性,当遇到压力时应该告诉医生。同样,该研究结果还可以部分解释“心碎症候群”,有些女性在伴侣去世时,情绪激动,看起来像心脏病发作,不过不必过于担心。因此,当女性感到不舒服时,应让医生知道她是否有极大的压力。

(北青)

## 常吃草莓大脑年轻2岁半

英国《每日邮报》最新报道,《神经病学年鉴》杂志刊登美国哈佛大学一项新研究发现,常吃草莓和蓝莓可防止老年脑力衰退。

新研究数据来自涉及121700名女性参试者的“美国护士健康调查”。1976年研究开始时,参试护士年龄在30~55岁之间。1995~2001年间,70岁以上的16010名护士每两年接受一次认知功能检查。结果显示,经常吃蓝莓和草莓,可使老年妇女大脑衰老延迟2.5年。

哈佛大学医学院附属医院布莱根妇女医院科学家表示,虽然常吃蓝莓草莓的妇女也可能有“更爱锻炼”等其他健康习惯,但是花青素及黄酮类抗氧化剂总量摄入的增加无疑对防止认知能力下降起到关键作用。

压力和炎症是导致认知能力受损的两大主因。而多摄入黄酮类物质有助于减轻这种有害作用。

(赵燕)

## 漫画:不“医”不饶



“今天是星期天,大医院没有专家坐诊,江华门诊部是这里的分院,有个黄主任看妇科特别好,我也得过这种病,不用手术,打针吃药就把病治好了。”

这段话不是广告,而是“医托”诱骗患者的谎言。2010年,因患子宫内膜异位,27岁的李晶晶来到江门市中心医院看病,正在排队挂号时,却遇见一名中年妇女主动上前搭讪。“大医院分院”“专家坐诊”“不用手术”……几个关键词一下子就把李晶晶吸引了。

来自广东恩平的李晶晶在江门市高新区一家药厂打工,按照中年妇女的指点,她到位于江门市江

华路的“江门市医药卫生研究所江华门诊部”看病。在门诊部就诊的两个多月里,李晶晶先后看病8次,被骗走2600多元,直到警方调查,她才发觉自己上了当。“治疗两个多月后,总不见效,我决定去其他医院做手术,但是真没想到他们是骗子。”她说。

据该案的承办法官介绍,江华门诊部雇佣的7名“医托”均为农民或无业人员。为防止被人认出,“医托”每天分组、轮流到江门市几家大医院行骗。据“医托”供述,每骗一名患者能收取50%的药费提成,复诊没有提成,以此保证带去新的客户。

新华社发 蒋跃新 作

## 腿短增加糖尿病患病风险

身高的比例可能影响糖尿病的患病风险?没错,美国约翰霍普金斯大学一项最新研究发现,下肢与身高比例较低,也就是说腿较短的人

患2型糖尿病的风险略高些。虽然无法明确解释这种现象,但包括凯科阿萨欧博士在内的研究团队分析认为,出生前或童年时期的激素分

(生命时报)

泌状况或营养摄食状况,都有可能影响身高比例的发育,从而与糖尿病的患病风险发生联系。

哈佛大学医学院附属医院布莱根妇女医院科学家表示,虽然常吃蓝莓草莓的妇女也可能有“更爱锻炼”等其他健康习惯,但是花青素及黄酮类抗氧化剂总量摄入的增加无疑对防止认知能力下降起到关键作用。

(赵燕)