

# 被季节性过敏性鼻炎“纠缠”？专家破解之道： 合理用药 远离过敏原

健康新知

## 死蟹充分加热也不能吃



对于死蟹的处理，有流言称，如果螃蟹死了没多久，细菌还没来得及繁殖，可以充分加热食用。其实，螃蟹死后，其体内的细菌会迅速繁殖分解蟹肉，组胺含量会急剧增加，此时食用很可能导致食物中毒。组胺是一种有毒生物胺，存在于腐败变质的水产品肉质中，食用8~40毫克即可令人轻微中毒，摄入超过100毫克就会导致严重中毒，即便高温加热后也无法去除。因此死蟹还是不吃为好。

## 什么是隐形支架

所谓“隐形支架”是指药物球囊。球囊全身涂满了药，常见的药是紫杉醇。紫杉醇可以持续抑制细胞生长，且能被快速吸收，药物球囊正是利用紫杉醇的这个作用，来抑制血管内新生内膜的生长，从而减少冠状动脉再狭窄的发生。

在治疗时，心脏介入医生用导丝把没有充气的球囊送往狭窄的血管处；当到达目的地后，快速充气使球囊鼓起来，此时球囊表面的药物与血管内膜紧密贴合，药物释放；大约30~60秒钟，药物释放完毕，医生把球囊内的气体放出，球囊又变成一个瘪气球，通过导丝撤出来。

药物球囊治疗不在血管内植入器材，可以解决心脏支架不能解决的问题，如支架内的再狭窄。但是，它不能克服冠状动脉壁的弹性回缩，不能像支架一样给狭窄的血管以物理支撑。因此，隐形支架的适用人群主要是：既往植入过支架后出现支架内狭窄的患者、小血管病变无法植入支架的患者以及冠状动脉分叉病变不宜植入支架的患者。

## 吞咽障碍莫轻视

吞咽障碍，就是吃东西时出了问题，是一种症状，不是病。

日常生活中，将唾液、水、食物，经过口腔、咽腔，送入食道、胃的过程叫吞咽。任何环节，包括咀嚼、抿唇动作、舌头搅拌、咽喉以及食道括约肌推送等出现问题，均可导致食物无法安全有效由口腔运送到胃，即吞咽障碍。

导致吞咽障碍的疾病较多，可大体归纳为两大类。第一类是神经肌肉的疾病，比如脑梗、脑外伤，这是最常见的病因。第二类是咽喉通道相关的疾病，比如口腔癌、食管癌、喉癌以及食管炎、胃食管反流病等食管疾病。

吞咽障碍带来的最直接影响是营养不良。另外，如果食物误吸到肺中，会导致反复吸入性肺炎，肺泡被堵塞，气体交换、呼吸不顺畅，出现机械性阻塞。如果未能有效地判定或预防这种情况，可能导致多重感染或反复发生，严重情况下可致死亡。

(本报综合)

又被称为花粉症。秋季空气比较干燥，是作物成熟的季节，也是许多草本植物花粉的传粉时节，再加上风力较大，使过敏性鼻炎具备了发病的条件。

季节性过敏性鼻炎防治最主要的手段是避免过敏原。首先需确定过敏原，在外出时可戴眼镜、戴口罩；同时减少在室外停留的时间，尤其是过敏原较多的地方；平时注意饮食，减少高蛋白、高热量的饮食；坚持锻炼身体，增强自身免疫力。

在做好“物理防御”的同时，季节性过敏性鼻炎患者的每年发病时间相对比较固定，建议日常做好记录，在发病前的1~2周开始预防性用药，就可减轻、延缓甚至避免出现临床症状。

过敏性鼻炎的常用治疗药物包括：鼻喷激素、鼻喷抗组胺药、口服抗组胺药、抗白三烯药、鼻用肥大细胞稳定剂等。这些药

物均是作用于过敏性鼻炎的发病机制的不同环节，从而控制相应的症状。

提前2周使用鼻喷激素，在季节性过敏性鼻炎的预防效果上，要相对优于其它药物。

孟鲁司特钠也是过敏性鼻炎治疗的一线用药，但因其近年来被FDA加以黑框警示其儿童精神症状的不良反应，因此在可优先使用鼻喷激素和口服抗组胺药的前提下，一般不首先推荐儿童用于治疗过敏性鼻炎。如果鼻塞较重，在使用孟鲁司特钠时需密切关注儿童是否有精神症状的发生。另外，也可使用生理性海水冲洗鼻腔，帮助清除鼻腔内过敏原和分泌物，以减轻症状。

当然，过敏性鼻炎的“终极”治疗当属特异性免疫治疗，即脱敏治疗，通过逐渐增加剂量的过敏原提取物来诱导免疫耐受，减少过敏症状。

图片来源于网络。

详细地解答。季节性过敏性鼻炎患者，常在春季或秋季容易出现打喷嚏、流鼻涕、鼻痒、鼻塞的症状，还可伴有流眼泪、眼睛痒等结膜炎的症状，这些症状大部分都是因为花粉（树花粉或草花粉等）导致的。因此，季节性过敏性鼻炎

# 爬山姿势不对、负重过量 膝盖险报废

本报讯(记者肖凯 通讯员马遥遥 卢亚芳)27岁的姚先生(化姓)平时每天对着电脑工作，一坐就是八九个小时，休息的时候也不怎么爱运动。今年国庆长假，几个要好的同事约姚先生一起爬山徒步旅行。

10月1日，姚先生带了一个大背包，里面装了帐篷、睡袋、衣服、食品等，足有20斤重。和大家一起沿着山路徒步了近4个小时才爬到山顶，晚上就在山顶露营。第二天，他们又沿着老

路下山，在下山过程中，姚先生觉得自己的右腿膝盖有些隐隐作痛，但没有太在意。

旅行结束回到家睡了一觉后，罗先生发现自己的右腿膝盖肿了，且疼痛难忍。10月3日上午，在家人的搀扶下，他来到武汉市中心医院杨春湖院区就诊。经相关检查，医生诊断姚先生右膝膝关节骨关节炎，半月板破裂，关节软骨磨损。随后，医生为他预约了关节镜微创手术。

骨科、骨关节病专病中心

简小飞主任医师介绍，不少患者平时不怎么运动，突然一次剧烈的爬山，膝关节一下子难以适应，很容易造成损伤。特别要注意的是，上山的时候，膝关节负重基本上就是自身体重，而下山时除了自身体重外，膝关节还要负担下冲的力量，这样的冲击会加大对膝关节的损伤。下山时膝关节承重会达到体重的7至8倍，该患者还负重了20斤的背包，更加剧了对膝关节的损伤。

专家提醒，出去玩最好轻

装上阵，能不带则不带。爬山前应做热身运动，可以轻柔膝盖，正反旋转膝关节各十几圈，勾脚尖做蹬腿运动等。上下山应保持正确的姿势，否则不仅不能锻炼身体还会严重损伤膝关节。正确的上下山姿势，对保护膝关节十分重要。上山走台阶时，应身体重心向前，稍微弯腰弓背，全脚掌着地踏实后再迈另一只脚，如果条件允许，最好选择走缓坡代替走台阶上山，借助拐杖等登山工具也是很好的选择。

# 老人赢牌后太激动竟突发脑梗

本报讯(记者肖凯 通讯员金静 周珊)10月6日，76岁桂婆婆在社区棋牌室跟邻居们打麻将，鏖战一小时“火气”都不好。11点30分，她终于时来运转，摸了一把好牌，“胡了！”正兴奋之际大叫一声，桂婆婆竟然直接向右瘫倒在牌桌上，怎么也叫不醒，吓坏的牌友们赶紧一边联系老人的家人，一边拨打120。

11点45分，桂婆婆被送到附近的武汉脑科医院·长江航空

总医院抢救。此时老人已经神志模糊、伴呕吐、大小便失禁，右侧肢体肌力0级，该院立刻开通卒中绿色通道，在急诊CT排除脑出血的可能性后，接诊医师高度怀疑患者是突发急性脑梗并通知神经内科卒中团队开展救治。

12点13分，凭借丰富的脑梗救治经验结合患者病症，该科当班医师谭建军立即为桂婆婆进行了静脉溶栓治疗。从入院到治疗，仅28分钟，稳定了患者的

生命体征。

为彻底解除“犯罪血管”的危机，科主任王万铭带领谭建军等卒中医护团队，给桂婆婆进行了血管造影检查，进一步证实了患者左侧大脑中动脉闭塞的判断。在克服老年人血管极度迂曲的困难下，成功将取栓导管送至闭塞远端，释放支架，取出了大小约1cm左右的暗红色血栓。术后约4小时，神志恢复清楚，右边手脚也能活动自如了。家人

表示10余年前桂婆婆就曾脑梗过一次，没想到这次又出意外。

脑梗或有脑梗风险的人群最好避免长时间久坐或情绪激动。王万铭提醒，日常要保持低盐低脂饮食，管理血压血糖、血脂，戒烟酒，定期进行专科体检。一旦突发脑血管意外(脑梗或脑出血)，第一时间送至有卒中救治专业资质的医院，患者接受治疗越及时，完全康复的可能性就越大。

# 脖子上的小肉疙瘩究竟是啥？

经常有患者问我，脖子上长了不少小肉疙瘩怎么办？

随着年龄的增长，一些中老年人身上会长出一些小肉疙瘩，多数不疼不痒，不影响生活，就是摸着不爽。要回答这个问题，首先搞清楚，这些肉疙瘩是什么？

## 一、了解小肉疙瘩的特征

1.形态：注意小肉疙瘩的大小、形状、颜色。一般来说，肉疙瘩像小米大小，大的也只有绿豆大小；形状可能为丝状、球状和扁平状等。可能为肤色、褐色或黑色。

2.变化：观察小肉疙瘩是否有增大、增多、瘙痒、疼痛、破溃

等变化。如果小肉疙瘩长时间没有变化，可能相对比较稳定；如果出现快速变化，应引起重视。

## 二、常见的原因和及处理方法

1.丝状疣：这是由人乳头瘤病毒感染引起的良性赘生物，通常在皮肤破损后病毒侵入所致。丝状疣的处理要避免搔抓，防止自身接种传播。如果影响美观，可去医院进行物理治疗。可选择激光治疗和冷冻治疗等。

2.皮赘：又称软纤维瘤，其发病原因尚不明确，可能与皮肤老化、肥胖、摩擦等因素有关。

如果皮赘较小且无不适症状，可以暂时观察。如果皮赘较大或影响美观，可以进行电灼、

激光、冷冻治疗，对较大的皮赘可行手术切除。

3.其它：油脂腺过度分泌、角质堵塞、油性皮肤、雌激素分泌失调、皮脂腺增生和汗管瘤等，都可以引起这个问题。治疗要建立良好的生活习惯，避免暴饮暴食、吃辛辣食物、熬夜等；对皮肤进行清洁和保湿，定期去除角质；在青春期或更年期出现肉疙瘩也可以咨询内分泌科医生，接受相关检查和治疗。而汗管瘤则可行手术切除、激光治疗或电灼疗法。

至于有网友问，用丝线或者头发系在肉疙瘩的基底治疗的方法，是通过阻断肉疙瘩的血

供，让其自己坏死脱落，只适用于有肉疙瘩较长且基底较细者。对于大多数肉疙瘩来说，其基底往往较宽，难以系线。对于能够系线的患者，可能很难系到根部，治疗效果并不能让人满意，适应症有限。因此，颈部长了肉疙瘩，我们还是建议到医院就诊，在医生的指导下进行治疗。

(纪光伟)



纪教授说医