

神奇！短短三个月竟有大改变

创新扁桃体注射免疫治疗,让过敏性鼻炎不再“难缠”

健康新知

湿疹的治疗 离不开保湿

由于空气、环境等多种原因导致皮肤屏障被破坏后,经皮水分丢失增加,皮肤会变得干燥、脆弱,从而产生湿疹。因此,湿疹的治疗离不开保湿。

湿疹的保湿治疗不等于平时的护肤,不是用硬币大小的量的保湿霜涂抹均匀就可以,而是需要大量。孩子每周至少用 100 克,大人每周至少用 250 克。至于为什么需要这么大量,原因很简单:皮肤干燥表明皮肤屏障功能被破坏了,就像出现了裂缝,过敏原、细菌等会乘虚而入,通过厚涂保湿霜,就能把裂缝堵上,恢复屏障功能。

有些湿疹患者每天都要涂抹好几种药膏,那什么时候涂抹保湿霜最合适?

针对非皮疹区域,保湿霜建议长期每天早晚规律使用。

皮疹区域,不同的皮疹状态,外用保湿霜的时间是不一样的:在急性期和亚急性期,建议首先外用治疗药物以达到迅速控制皮疹的目的,之后再使用保湿霜,加强保湿;在皮疹的慢性期及恢复期,建议每天早晚以外用保湿霜为主,足量涂抹,少用甚至不用药物。

心脏手术后 喝水有讲究

刚刚接受过心脏手术的病人都会感觉非常渴。这主要是因为人体受到大的创伤或是经历过体外循环,体内发生复杂的变化,使人感觉口渴。但是术后早期过多饮水有害无益。

我们把心脏比作一个水池,正常的心脏排水正常,而功能较差的心脏无法正常排水,就像下水道被堵塞的水池。如果还在不停地向水池内灌水,水就会溢出。心脏术后不建议喝水有两个原因:

- 1.避免增加心脏负担。手术本身对心脏就是一种打击,特别是经历过体外循环或术前合并心功能不全的患者,如果这个时候再多喝水,水经肠道进入人体血液循环系统成为血液的一部分,导致血容量增加,更加重心脏负担。

- 2.避免肺功能受影响。术后早期,患者多合并低蛋白血症,如果入水量大于出水量,多余水分就会渗入组织间隙,导致肺水肿。病人会出现呼吸困难,咳出类似口水样的透明泡沫,严重者呈粉红色的泡沫痰,危及生命。

心脏手术结束后,医生会根据监测指标,严格控制病人的饮水量。只有当心脏功能恢复正常时,才可以正常饮水。

护理卧床者的 常见错误

护理长期卧床者常见错误主要有:出现压疮后按摩,会加速局部耗氧和组织坏死;使用碱性肥皂彻底擦洗皮肤,将去除有利的皮肤保护层;使用爽身粉剂,堵塞毛孔不利于皮肤;在伤口上用抗生素,将增加耐药性;在伤口上使用碘酊,有细胞毒作用;暴露伤口使其结痂,导致痂下积液感染;过度使用烤灯,不利于愈合。

(本报综合)

大大减轻,再也不需要频繁依赖大量药物。

许昱教授提出,特异性免疫治疗俗称脱敏治疗,是针对过敏的唯一对应治疗方法,其效果已被广泛证实,但传统脱敏治疗方案长达 3 年的疗程及频繁的注射,导致许多患者难以接受或无法完成全部治疗,从而影响疗效。而扁桃体注射脱敏治疗则为解决这一问题提供了方案。

许昱教授介绍,扁桃体作为人体外周免疫器官,有丰富的免疫细胞和免疫细胞因子。脱敏的变应原注射至扁桃体里,无需经过皮下/舌下运输到淋巴结的中间途径,可产生较传统方法高出 100—1000 倍的免疫效应。同时扁桃体内肥大细胞较少,扁桃体注射脱敏的不良反应也大大减少。因此,该治疗方法有效提升了免疫调节效率,从而可大大减少治疗所需的注射次数,降低患者的时间和经济成本。

议小周接受脱敏治疗,然而治疗周期长达三年,且需频繁往返医院,小周和家长都无法接受。

去年底,父母带着小周到武汉大学人民医院耳鼻咽喉头颈外科中心鼻科及变态反应科就诊。科主任许昱教授耐心地询问病情,经过血清特异性 IgE 检查,小周被诊断为对屋尘螨和粉尘螨过敏的过敏性鼻炎和过敏性结膜炎。

考虑孩子学习紧张、时间少,许昱教授推荐其采用扁桃体注射变应原特异性免疫治疗(ITIT)。这种方法治疗周期最短 3 个月,仅需每个月打 1 针,过敏的症状即可得到减轻,长期观察显示患者接受治疗一年后仍可发挥作用。

去年 12 月份接受第一针脱敏治疗后,小周便感受到疗效显著:日常打喷嚏和流鼻涕症状得到了显著缓解。他坚持按月注射三次后,鼻子和眼睛的不适症状

创介入治疗方案。完善术前检查后,放射介入中心陈燕浩主任、郑卫华副主任医师团队为张女士实施了双侧子宫动脉栓塞术,通过股动脉穿刺,将导管精准插入子宫动脉,随后注入栓塞物质,选择性地栓塞了子宫肌瘤的供血动脉。这一操作如同截断了肌瘤的“粮草”,阻断了其血液和营养供应,使其慢慢“饿死”,肌瘤也将随之逐渐缩小或脱落。手术后,张女士大腿根部只有一个

“小针眼”。

武汉市中心医院妇科、子宫肌瘤专病中心张淳主任强调,子宫肌瘤虽然多为良性,但若不及时干预,可能对生育造成影响。随着肌瘤的增大,手术难度和风险也会增加。由于子宫肌瘤初期症状不明显,极易被忽视,她建议女性定期进行妇科检查,若肌瘤短期内明显增大或出现压迫症状,需及时就医,必要时积极手术治疗。

涕等过敏症状显著缓解。

小周是初三学生,其多年深受过敏性鼻炎折磨,每逢季节更替之际尤其严重,极大地影响了日常生活和学习。5 年来父母带小周尝试过多种药物治疗,包括鼻喷激素和口服抗组胺药物等,这些药物在初期有效果,但长期使用后逐渐药效变差。有医生建

肌瘤直径已达 6 厘米,每次月经量也显著增多。在辗转多家医院后,得到的治疗建议都是开腹挖肌瘤或者切除子宫,多次手术史让她对再次开刀充满恐惧,强烈希望能保留子宫。最终她来到武汉市中心医院子宫肌瘤专病中心,寻求更为微创的治疗方案。

针对张女士的情况,该院子宫肌瘤专病中心的妇科、放射介入中心等多学科专家团队经过详细讨论和评估,为其制定了微

栓塞动脉“饿死”肌瘤保子宫

本报讯(记者 肖凯 通讯员 刘禹 谭路)“好神奇,才三个月,孩子的过敏性鼻炎就基本上不发了!”近期,一位长期受过敏性鼻炎折磨的患儿,在武汉大学人民医院(湖北省人民医院)鼻科及变态反应科接受一种创新疗法——扁桃体注射变应原特异性免疫治疗(ITIT)后,其鼻塞流

张女士(化姓)今年 42 岁,曾经历过剖宫产手术,十年前因多发性子宫肌瘤接受了腹腔镜下子宫肌瘤剔除术。然而,四年前体检时,她发现子宫肌瘤复发,此后肌瘤逐年增大,最大的

微塑料无孔不入,人体脏器纷纷“中招”

最近,中国环境科学研究院环境基准与风险评估国家重点实验室联合国家骨科医学中心——首都医科大学附属北京积水潭医院,在英文的《创新医学杂志》上发表了最新研究结果,在人体的骨骼和骨骼肌中,都发现了微塑料,引起了人们的关注。

一、什么是微塑料?

微塑料,顾名思义就是微小的塑料,是指直径小于 5 毫米的塑料颗粒,比微塑料更小的是纳米塑料,最小的直径只有 1 纳米。它们通常来源于塑料制品的降解或生产过程中产生的碎片。它们可以来自于塑料瓶、塑料袋、泡沫以及渔网,也可以来自于日常使用中难以避免的塑料微纤维,甚至包括牙膏和化妆品中添加的塑料微珠。

随着我们在日常生活中塑料使用量的急剧增加,这些微小的塑料颗粒逐渐进入我们的环境,最终通过空气、土壤和水进入人体。

二、我们每天摄入多少微塑料?

有资料估算,每人每年会吃掉 5 万个微塑料颗粒,如果吸入的微塑料,每人每年的颗粒数量在 7.4 万~12.1 万之间。相当于每人每周吃掉 5g 微塑料——一张银行卡的重量。

我们摄入的微塑料主要来

源是对塑料的加热,有研究发现,用聚丙烯塑料瓶冲奶粉,使用的水温从 25℃上升到 95℃,每升释放的微塑料颗粒从 60 万增加到 5500 万个。也就是说,水温越高,释放的量就会越多。

当你喝下一杯 500ml 的热咖啡或热奶茶时,将有 5 千亿个塑料纳米颗粒进入你的身体内。由于人们不断地吃外卖、喝咖啡、瓶装饮料、使用一次性杯子和一次性餐盒,微塑料就会源源不断地被输送进人体内。

三、哪些脏器的微塑料最多?

2020 年 8 月,美国化学会年会上首次公布:人的肺、肝、脾和肾脏,共计 47 个组织样本,无一例外都存在塑料污染。再加上最近发现的肌肉和骨骼,都发现了微塑料,可谓是无孔不入了。

2025 年 1 月,发表在医学期刊《自然·医学》的一项研究表明,2016 年,大脑的微塑料含量为 3345 微克/克,到 2024 年已达到 4917 微克/克,8 年间提升了约 50%。而肝脏和肾脏的微塑料含量分别为 433 和 404 微克/克。

大脑的微塑料比肝脏、肾脏要高 10 倍以上,很可能是发生老年痴呆的重大隐患。

四、微塑料对健康有没有影响?

已有的证据表明,微塑料可能对人体造成一系列健康问题。

- 1.增加患癌症的风险
有研究发现,在骨髓样本中均含有微塑料,大多数尺寸在 20~100 微米之间。可能是血液肿瘤发生的又一重要危险因素。一项针对癌细胞的早期实验室研究表明,微塑料可以在细胞分裂过程中持续存在,当它们在肿瘤中时,可能会促进癌症的扩散。

- 2.增加心脏病的风险
2024 年的一项研究表示,微塑料和纳米塑料已经侵入颈动脉组织中,增加了心脏病、中风和死亡的风险。

- 3.增加脑血栓的风险
微塑料颗粒会被人体的免疫细胞吞噬,通过血液流动,最终停留在大脑的血管中,从而造成血管的堵塞而发生脑血栓。

- 4.增加患帕金森病的风险
研究发现,纳米塑料能够进入大脑,与神经元中的蛋白纤维发生作用,从而加剧帕金森病的风险。

- 5.增加肠道疾病的风险
研究发现,炎症性肠病患者粪便中,微塑料水平明显高于健康人。而且体内的微塑料含量过高,可能会加剧肠道炎症反应,诱发腹泻、腹痛甚至直肠出血。

五、如何避免微塑料的危害?

- 1.尽量少用一次性塑料制品:如一次性纸杯、吸管、塑料餐

盒、塑料碗勺、塑料包装袋和打包盒等。

- 2.尽量自己烧水喝:一方面可减少塑料瓶装水的饮用,另一方面,自来水经过加热沸腾后,水中的大多数微塑料颗粒会和水中的杂物沉淀下来。

- 3.少用塑料制品加热食物:微波加热导致微塑料和纳米塑料释放到食品中的数量最高,每平方厘米容器中会释放出超过 20 亿个纳米塑料和 400 万个微塑料。因此,加热食物尽量将食物倒入玻璃或陶瓷餐具中,不要放在塑料盒中加热。不要让含油脂的食物在塑料盒中过夜。

- 4.少穿化纤类的衣物:可避免衣服上的微塑料被吸入人体,还可避免洗涤时释放出更多的微塑料排放到环境中,从而污染水质。

- 5.不吃海产品内脏:海产品的内脏中微塑料含量最高,避免食用内脏可减少摄入微塑料。

- 6.保持定期开窗通风和吸尘:有助于减少空气中微塑料的浓度,减少室内污染物的积聚。

(纪光伟)

