

编者按

进入9月,秋意渐浓。天气干燥、昼夜温差大,秋季是多种疾病的高发季节。随着学校开学,校园里人群较为密集,在一定程度上给秋季流行传染病制造了有利条件。

那么,哪些是秋季常见的疾病呢?老人、儿童及体质弱的人群又该如何防范呢?今天,本报记者为您送上答案。

## 秋天到 鼻子闹

# 别把过敏性鼻炎当感冒

本报记者 张琪

秋高气爽时节,也是过敏性鼻炎患者比较难熬的季节。过敏性鼻炎患者不禁发问:“都是一样的鼻子,为什么我要被过敏性鼻炎折磨?”9月4日,聊城市东昌府区妇幼保健院耳鼻喉科主任费文轩表示,要正确认识过敏性鼻炎,做好科学防护是关键。

一大早,就有多名患者到聊城市东昌府区妇幼保健院耳鼻喉科候诊,过敏性鼻炎初期症状与感冒症状极为相似,不少患者常常跑错科室。

“1个月前,我开始鼻塞、打喷嚏,难受得晚上睡不着觉。”市民李菊(化名)说,起初,她以为自己得了感冒,吃了几天感冒药,一直不见效,才到医院就诊。内科医生接诊后,经过询问病史,建议她转诊耳鼻喉科。经过检查,李菊被确诊为过敏性鼻炎。

费文轩介绍,过敏性鼻炎是机体暴露于变应原所导致的鼻黏膜非感染性炎症性疾病,主要是由环境、遗传等因素引起。过敏性鼻炎分为常年性和季节性,我们在秋季遇到的这部分患者,大多数是“季节性过敏性鼻炎”,又称

“花粉症”,其过敏原多为植物花粉。我国北方常见的蒿草立秋前后开花,花粉量大,影响范围广,这是过敏性鼻炎患者秋季增多的主要原因之一。

“虽然过敏性鼻炎和感冒都会鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等,但两者是有区别的。”费文轩说,感冒可能会引起发热、鼻塞等症状,一般会持续一周左右,而过敏性鼻炎患者鼻塞的时间可能长达两三个月,甚至全年。患者如果平时不重视防护和治疗,过敏性鼻炎可能演变成过敏性哮喘。

如何做好秋季防过敏措施?费文

轩表示,过敏性鼻炎患者在空气中花粉浓度较高的季节,应减少外出,提前关注花粉过敏指数,注意花粉浓度预报;外出时佩戴口罩、眼镜等,以减少花粉吸入鼻腔或与眼结膜接触。患者可以在过敏季节前2周开始用药,这样可以减轻鼻炎发作时的症状。平时,患者要锻炼身体增强抵抗力,科学饮食少吃辛辣食物,保持好心态避免情绪激动等。

费文轩提醒,当过敏症状严重且难以自行缓解时,应及时到医院就诊,进行过敏原检测,避免引起其他并发症。

## 与红眼病患者对视,会被传染吗?

本报记者 张琪

秋季是红眼病高发季节。红眼病的传染性强,一人“中招”,容易全家感染。9月4日,记者从聊城市眼科医院了解到,近段时间有不少红眼病患者前来就诊,其中不乏拖家带口的。

当日,市民李强(化名)在该院角膜病科就诊,他眼睛不适,并伴有流泪、灼热感。接诊的角膜病科主任马雪燕经过检查,诊断其患了红眼病,原来,李强这段时间经常去游泳,因为水池中的水消毒不彻底,含有病原体,所以被感染了。

“门诊每天都有红眼病患者,最常见的情况是,家里有一人得了红眼病,没过多久,其他家人也患上了红眼病。”马雪燕介绍,急性结膜炎俗称“红眼病”,是一种传染性强的眼部疾病,是病原微生物感染导致的眼表的急性炎症。由于感染原非常多,并且具有较强的传染性,因此红眼病的发病率在秋季一直居高不下。

“常有患者问,是不是看谁,谁就得红眼啊?”马雪燕笑着说,“对视不会传染红眼病。”红眼病主要是通过人与人直接或间接接触传染。比如,接触患者摸过用过的毛巾、洗脸用具等。红眼病症状为:眼睛发红、水肿、

分泌物多且呈脓性、有异物感、流泪怕光等。

得了红眼病如何护理呢?马雪燕表示,可以用湿毛巾敷在眼睛上,轻轻擦掉分泌物;如果分泌物较多,可以用生理盐水冲洗,并用消毒棉棒擦净;用过的毛巾、脸盆要在阳光下暴晒消毒。

一旦患了红眼病,往往给生活和工作带来不便。马雪燕表示,如患红眼病,应立即到医院眼科做检查,进行针对性治疗,切不可擅自乱用眼药水。做好个人卫生,勤洗手、不揉眼,避免吃辛辣食物,不去公共泳池等,大可不必谈“红”色变。

## 秋季肺炎高发 积极预防是关键



本报记者 张琪

入秋以来,气温变化不定,呼吸道疾病多发,病毒、细菌等微生物都有可能引发肺炎,抵抗力弱的儿童该如何预防肺炎呢?9月4日,聊城市疾病预防控制中心细菌性传染病预防控制所负责人梁胜楠表示,要尽量避免前往人群聚集地,外出时要戴口罩。

肺炎有很多种,大家比较熟悉的是按病原体分类,分为细菌性肺炎、病毒性肺炎、支原体肺炎以及特定原因导致的放射性肺炎、吸入性肺炎等。

“无论是哪一种肺炎,咳嗽是其最常见的症状之一。”梁胜楠表示,患者通过咳嗽的方式将呼吸道异物清除,让呼吸道处于顺畅的状态。随着病情的发展,部分患者还可能咳出脓性痰液或血性痰液,并伴有发热、胸痛甚至还会出现呼吸急促、胸闷等症状。

“肺炎主要通过呼吸道飞沫传播。”梁胜楠提醒,积极预防是关键。要尽量避免前往人群聚集地,外出时要戴口罩;家中有人员出现发热、咳嗽等症状,注意开窗通风、佩戴口罩、减少接触;日常生活中需饮食均衡、多进行户外锻炼、保证充足的睡眠以提高免疫力。如果孩子发热、咳嗽超过3天,精神萎靡不振,应尽快带孩子到医院就诊。

## 劳逸结合科学饮食 打好保“胃”战

本报记者 张琪

天气渐凉,夏秋交替之际,是胃溃疡高发期。9月1日,记者从聊城市第二人民医院了解到,到医院就诊的胃溃疡患者日趋增多,不仅有新的胃溃疡患者,还有部分老患者胃溃疡复发。

今年36岁的李猛(化名)是一家企业的业务经理,加班是常事,隔三岔五还要应酬客户,吃饭、作息不规律。

“4年前,我常常觉得胃部不舒服,因为痛得不是很厉

害,就没太在意。”李猛说,最近一段时间,经常胃痛得特别厉害,吃止痛药也不管用,无奈才到医院就诊。

经过胃镜检查,李猛的胃多处溃疡,有的刚刚结痂,有的还在渗血,聊城市第二人民医院消化内科副主任医师张贵志建议李猛入院接受系统治疗。

“如果反复出现上腹部疼痛,吃一些治疗胃病的药物后,腹痛会减轻或消失,但隔了一段时间,疼痛又会出现在,这就要注意是否有胃溃疡了。”张贵志介绍,胃溃疡是十分常见的疾病,当上腹部隐隐作痛时,不少人会以为是吃坏了肚子或者患有胃肠炎,很少有人会想到这是胃溃疡在作怪。如果不加以重视,溃疡面会越来越大,严重的还会引发胃出血、胃穿孔以及胃癌。

“每到秋天,门诊都会接待胃出血患者,部分人本身患有胃溃疡,由于夏秋交替,过度贪凉造成了胃出血。曾经有一名患者中午吃了雪糕,晚上又喝了大量冰镇啤酒,没过多

久,就感到剧烈腹痛,到医院检查后发现是胃出血。这是原有的胃溃疡受冷刺激,病情加重导致的。”张贵志说,进入秋季早晚温差大,当人体受到冷空气刺激后,胃酸分泌增加,胃肠痉挛收缩,黏膜的血流减少,对气温的自我抵抗力和适应性也下降;其次,由于天气转凉,人们的食欲旺盛,食量增加,胃肠功能的负担加重,从而引发胃溃疡。

“不良的生活习惯是导致胃溃疡的重要原因。”张贵志直言,情绪不佳、精神紧张和过量的咖啡、浓茶、吸烟、喝酒、辛辣刺激食物等都会导致胃溃疡的发生。有些水果对胃不太友好,比如山楂、柿子等,不要空腹食用,一次也不要吃太多。

张贵志提醒,很多人在患胃溃疡后不及时就医或随意停药换药,继续吸烟、酗酒等,这些行为很容易导致胃溃疡反复发作。日常应注意劳逸结合,保持乐观平和的心态,学会给自己“减压”,这是预防胃溃疡的“首要功课”。

