

提前干预,坚持洗鼻,出门防护——

过敏性鼻炎高发季来了,请收好这份锦囊

□ 文/图 鞠圣娇

“大家最近有过敏的吗?”

“有,眼睛、鼻子、嗓子都痒得要命,已经找费文轩主任开药了。”

“我今年早就用上了药,坚持洗鼻子,熬到凉快,就好了。”

“我前几天一把鼻涕一把泪的,以为是感冒了,后来才知道是过敏性鼻炎,吃了抗过敏的药,今天好多了。”

8月31日,东昌府区妇幼保健院眼耳鼻喉科的患者微信群里,关于过敏性鼻炎的问题引起网友们的热烈讨论。

立秋后,蒿草、葎草等许多植物开始开花。它们的花粉是北方地区最常见的致敏花粉,再加上秋季比较干燥,导致空气中花粉浓度增加,就容易诱发过敏性鼻炎,给患者带来很大困扰。

过敏性鼻炎发作后,患者会出现鼻痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状,有的患者还有眼睛痒、流泪等眼部症状和顽固性咳嗽、喘息等下呼吸道症状。过敏性鼻炎的致敏原有很多,除了秋季的蒿草和葎草花粉等草类花粉外,尘螨、霉菌以及春季的杨树、柳树、松树、柏树、榆树等树木花粉都有可能导致过敏。而且,过敏性鼻炎有遗传倾向,如果父母一方有过敏性疾病,孩子患过敏性疾病的概率会高很多。

“有些孩子鼻子总是痒,就习惯抠鼻

子,导致鼻子出血,一检查发现是过敏性鼻炎;还有些孩子感冒总不好,也确诊为过敏性鼻炎。”该院眼耳鼻喉科主任费文轩说,很多家长一开始并不知道孩子流鼻涕是因为过敏性鼻炎,按感冒给孩子治疗,症状总是得不到缓解。如何区分患者得的是过敏性鼻炎还是感冒呢?费文轩介绍,这两种疾病完全不同,感冒一般持续一两周就会好转,而过敏性鼻炎能持续数周、数月,而且花粉导致的过敏性鼻炎有明显的发病规律,每年定时发病。感冒除了打喷嚏、流鼻涕外,还会有发热、头痛、肌肉酸痛等症状,过敏性鼻炎则没有。临床上,医生可以通过鼻腔镜检查鼻腔黏膜的状态,来区分是过敏性鼻炎还是鼻部其他疾病,长期过敏性鼻炎患者的鼻腔黏膜苍白水肿,而感冒患者的鼻腔黏膜呈急性充血状。

目前,东昌府区妇幼保健院眼耳鼻喉科开展了皮肤点刺实验,可以帮助患者判断致敏物,从而提前避开致敏原,减轻过敏性鼻炎症状。

虽然致敏原多种多样,但患者可以采取一些方法进行预防。如果致敏原是尘螨、霉菌等,要保持室内通风、干燥、干净。如果是花粉过敏,要避免在花粉浓度高的时间段外出,外出时佩戴口罩做好防护,平时要坚持用生理盐水洗鼻子,冲掉附着在鼻黏膜上的花粉等致敏原。在医



两名小朋友在学习正确的鼻腔冲洗方法

生的指导下使用抗组胺药、抗过敏药物、鼻腔局部类固醇激素喷剂等。若是对尘螨和艾蒿过敏,还可以尝试脱敏治疗。

“过敏性鼻炎无法根治,但可以通过控制症状,减轻它对生活的影响。如果患者是花粉引起的过敏性鼻炎,建议在过敏

季前两周开始干预,一直到过敏季结束后一两周。”费文轩提醒家长,一定要重视过敏性鼻炎,规范治疗可以避免患者因鼻塞、流涕而睡不好,影响第二天的工作学习,还可以降低发展成过敏性鼻炎和哮喘的概率。

穿鞋走路疼,警惕拇外翻

专家提醒:必要时可手术治疗

□ 鞠圣娇

“走路轻松的感觉真好!以后我要好好对待我的脚。”8月30日,患者张丽丽(化名)从市中心医院骨科出院了。她因双足拇外翻畸形导致走路疼痛,到该院就诊。如今通过手术,张丽丽的拇外翻畸形得到矫正,疼痛感缓解。

前几天,张丽丽到该院就诊时,刚坐下就向骨科副主任医师刘思法大吐苦水:“原来还能穿高跟鞋,现在一穿上鞋,脚就疼,走不了路。”原来,张丽丽年轻时

爱穿高跟鞋,大脚趾变了形,穿稍微紧点的鞋子就感觉特别挤,走路时脚隐隐作痛。随着年龄的增长,双脚拇趾外撇偏斜加重,有人告诉她这是拇外翻,她抱着“又不是大毛病,换双鞋慢慢走”的态度,一直忍受着疼痛。近段时间,她即便是穿大一号的宽松鞋子走路,也疼得无法忍受。

刘思法对张丽丽的脚趾进行了详细检查,判断她患有严重的双足拇外翻畸形,还伴有内侧关节突出、跖跗关节损伤等症状,建议进行拇外翻矫正手术。

“拇外翻是种常见病,因为进程缓慢,容易被忽视,女性发病率更高一些。”刘思法说,拇外翻患者的拇趾根部有一个突出的“三角”,这是由于拇趾向足的外侧(小趾那一侧)过度偏斜造成的。根据拇趾外翻的角度大小,疾病严重程度不同。一开始,只是外观不美观、选鞋困难。随着病情加重,患者的拇趾会挤压第二脚趾,还有可能钻到第二趾的下面,导致第二趾被抬高,使疼痛加剧。引起拇外翻的原因有很多,如长期穿不合脚的鞋子、韧带松弛、骨性结构异常、扁平足等。拇外翻不严重

的话,可以保守治疗,佩戴支具;严重的话,可以采取微创手术、开放截骨手术等治疗方法。

针对张丽丽的情况,刘思法制定了双足拇外翻矫正手术方案。手术后第二天,张丽丽就能走路了。

刘思法提醒女性市民,应尽量避免长时间穿尖头高跟鞋,鞋头要宽松,脚趾前端要留有一定空隙。也不要总穿同一高度的高跟鞋,避免脚部同一部位经常受到挤压。需要长时间行走时,要穿平底鞋或运动鞋。

打开思路,正确认识家庭教育



口述:聊城市心理健康服务中心马瑞鸿
采访整理:鞠圣娇

什么是成功的家庭教育?我的门诊上有不少带孩子咨询的家长,这促使我反复思考这个问题。我认为,成功的家庭教育是对孩子进行全方位的教育,包括责任感、上进心、自尊心、情感能力、学习能力、好奇心等方面。家庭教育对孩子的人格、个性、意志、是非观念和品行的影响都很大。

然而,很多家长只关注孩子的学习,不愿意花时间和精力关注其他方面,和孩子也缺少有效沟通。孩子上了中学,学业压力大,再加上正处于青春期,容易和父母产生矛盾。有些家长会找心理医生或寻求其他方式解决矛盾,有的则听之任之,导致亲子关系越来越差。

做好家庭教育,家长是第一责任人。就如何开展家庭教育,我有几点建议。

第一,顺其自然。有人说,孩子就像小树苗,没有外力,小树苗就会朝着有阳光的方向努力生长。这正是那些贫寒、无暇顾及教育的家庭也能培养出自强不息的孩子原因。

第二,家长要做好自己。家长是孩子

的一面镜子,透过这面镜子,折射出父母对孩子潜移默化的影响,所以,最好的家庭教育,就是父母要做最好的自己。想要孩子诚实,家长就不能欺骗他;想要孩子有耐心,家长要先做到遇事不着急;想要孩子安静,家长就不要大声喧哗;想要孩子读书,家长要先拿起书籍;想让孩子不玩手机,家长就先放下手机。

第三,增加孩子的见识。孩子看的东西越多,亲身体验的事情越多,见识也就越多。所以,家长要尽可能地多带孩子去接触、体验新鲜的事物。

第四,教育孩子正确地看待成败。鼓励孩子事事争先,固然能培养他的进取心,但也有可能导致其他问题。我的

来访者中,有的孩子怕考不了第一就放弃了学业;有的孩子为了争第一,失去了生活的乐趣。所以,家长要教育孩子正确地看待成败,为成功喝彩,也为失败加油。我看到过这样一个案例:一位家长发现孩子会因积木能垒很高而高兴,但积木一旦倒塌,情绪就会低落好久,于是她和孩子一起把积木搭成高楼大厦,再把它推倒,然后欢呼。这种做法就值得参考。

总之,家庭教育是一项长期工程,不能用一次考试成绩等短期效果来衡量其好坏。希望每个家长都能重视家庭教育,培养出健康快乐的孩子。