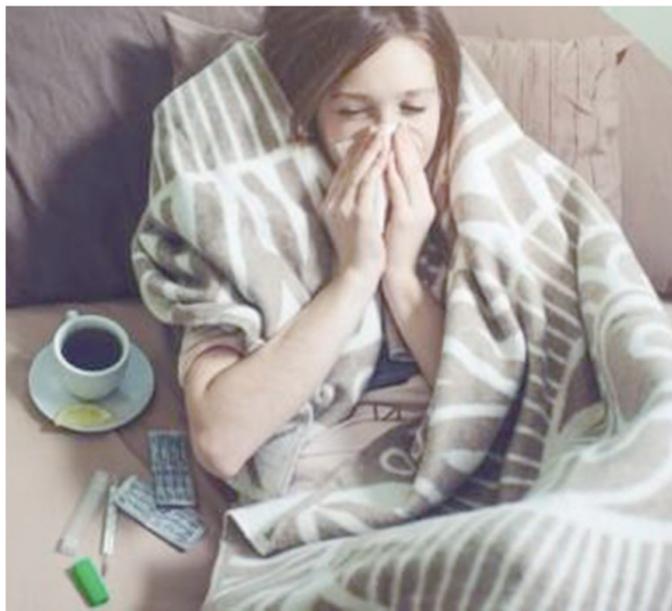


# 如何区分感冒和过敏性鼻炎

北京同仁医院常务副院长、耳鼻咽喉头颈外科主任医师 张罗



鼻子不舒服,到底是感冒还是鼻炎呢?如果是鼻炎的话,是不是过敏性鼻炎呢?这是很多人遇到的困惑。

感冒又称急性鼻炎,通常由病毒感染引起,表现为鼻黏膜的急性炎症,分前驱期、卡他期和恢复期,患者会经历从鼻腔干燥、灼热、异物感并伴有畏寒等全身不适,到出现鼻塞、喷嚏、水样涕、鼻音等症状,同时伴有低热、倦怠,再到鼻涕转为黏稠,全身症状减轻,病程7-10天左右。轻症程度可因感染的病毒种类不同及患者年龄、身体状况不同而有所区别。因此,全身症状以及短期病程是感冒的重要特点。

而过敏性鼻炎作为慢性鼻炎的一种,患者会有持续数月或反复发作、间歇期亦不能恢复正常的长期病程特点。初期症状与感冒相似,但它们的出现是由于患者接触到环境中诸如尘螨、花粉、动物皮毛等刺激物。无明确致病微生物感染,也是有别于感冒的重要特点之一。这些过敏原可刺激身体产生一种名为IgE的免疫球蛋白,通过一系列的炎症反应,最终引发各种症状,成为鼻黏膜的慢性炎症。因此,IgE的检测在过敏性鼻炎的诊断中至关重要。当然,患者发作的前提是其躯体本身已致敏,才会有此类反应。先出现反复发作的鼻痒,接着突然或连续性打喷嚏。可于晨起或夜间睡前发作,也可能是接触过过敏原后立刻发作。同时伴有大量清涕,严重时鼻塞严重,嗅觉下降。还有的患者因长期张口呼吸导致咽痛、咽干,甚至出现哮喘、眼痒、流泪等症状。

如果疾病发作有非常明显的季节相关性,那么很有可能是季节性过敏性鼻炎,主要过敏原多为当季花粉,在花粉播散的时间区间内患者会有非常明显的症状,风和日丽或是大风天气愈加明显。眼部、咽部甚至气道症状都有可能同时伴发,待花粉期过去后症状则消失。

而常年无季节相关性的发作则考虑是尘螨、霉菌、蟑螂、动物皮毛等引发的常年性过敏性鼻炎。症状的轻重与所处环境中过敏原的浓度相关,也可能诱发过敏性鼻炎等的发生。还有一些患者甚至出现鼻窦炎鼻息肉,需要反复手术手术治疗,增加了身体和经济负担。

从全世界的统计数据来看,过敏性鼻炎患病率在逐年上升,成为威胁人类健康的慢性疾病之一。目前针对过敏性鼻炎发病机制的研究尚未有定论。对于小孩而言,如果父母中一方或双方有过敏性鼻炎,那么孩子发生过敏的机会大大增加,可见遗传也是一个重要因素。

过敏性鼻炎和感冒不同,拒绝用药并不能起到“增强免疫力”的作用。相反,在无法避免接触过敏原的前提下,若不用药物加以控制,很可能会加重病情,甚至由过敏性鼻炎向过敏性哮喘演变。针对伴有鼻炎的哮喘患者,不可忽视对鼻炎的治疗。上气道的过敏性鼻炎控制不好,下气道的哮喘是很难有效控制的。

# 开学啦,家校合力撑起孩子健康保护伞

林 鸣

随着疫情防控逐渐向好,全国多地学校纷纷迎来即将开学的喜讯。学校人员相对密集,如何做好预防工作?上课和室外活动需要戴口罩吗?孩子们在学校该如何防护?

孩子如何佩戴口罩?目前市面上儿童口罩型号比较多,家长要按照孩子的年龄和脸型选择合适口罩。一次性外科口罩就足以满足日常所需。儿童不建议佩戴N95口罩,因为N95口罩会导致孩子佩戴时感觉憋气,甚至不由自主把口罩扯掉。应在孩子书包里多准备几个备用口罩,每4小时让孩子更换一个新口罩。

往返学校途中如何防护?如果家里离学校不远,尽量选择步行,遇到人多的地方千万不要去凑热闹。尽量不要选择公共交通工具,如果必须乘坐公交车、地铁等公共交通,需要全程佩戴口罩,且双手尽量不要触碰公共物品,双手不要触碰脸部,同时随身携带一个免洗手消毒液,如果双手触碰到了公共物品,可以随时进行手部消毒,回家后按照“七步洗手法”清洗双手。

进学校前如何防护?建议学校按照年级安排学生错峰入校或放学,进校时学生之

间应保持1米以上距离,家长接送孩子时也要避免扎堆聚集。

进学校测量体温时要注意,遇到孩子体温偏高(比如37.5度)也不要贸然判断就是发烧,因为刚吃完饭或运动后体温都会有所升高,建议让孩子在旁边休息3-5分钟后再测量一次,并详细询问其有无咳嗽、头痛、呕吐腹泻等症状。如果存在异常,建议联系家长及医院及时诊治。

上课时如何防护?在教室里全程佩戴口罩,窗户保持打开通风,孩子擦拭口鼻的纸巾下课后丢入有盖的垃圾桶内。

下课后在室外上体育课时如何防护?在户外、运动场,人员没有那么多,且人和人间隔较大的情况下,可以不戴口罩。老师要注意避免孩子聚集、打闹。

在学校吃饭时如何防护?建议学校安排学生错峰就餐,每个学生之间保证一个空座位的间隔。餐前用肥皂或洗手液洗净双手,直到开始就餐前最后一刻才摘下口罩,吃饭时不要相互交谈。进餐结束后更换一个新的口罩佩戴,旧口罩丢弃到专门的口罩垃圾桶内。

学校老师、学生如果出现发烧、咳嗽等症

状时如何处理?学生如果在学校出现发烧、咳嗽、咽痛、头痛、呕吐、腹泻等症状,应及时向校医反馈并单独隔离起来,同时通知家长带孩子去医院就诊。如果学生在家出现上述症状,家长应及时向学校反映实情,排除新冠

病毒感染且病情痊愈后可继续上学。如果学校员工或学生中如出现新冠肺炎病例,应当立即向所处辖区疾控中心报告,并配合做好密切接触者的隔离观察工作。

(中国妇女报)



# 生活中的心理学:第一印象真的很重要吗?

沈梦婷

《三国演义》中,吴主孙权爱广纳人才,可当他见到主动前来效力东吴的庞统时,因觉庞统相貌平平、穿着随便,且又傲慢不羁,对他心生不快之后,是越看越不顺眼,便将其拒

之门外,哪怕谋士鲁肃苦言相劝,也无济于事。而庞统本人却是个足智多谋,可以和诸葛亮并肩齐名的人物。可见,第一印象的影响之大。

诸如此类,现代生活中,有些人会从样貌“颜值”来判断他人;面试官会根据第一印象来衡量应试者;一篇文章的标题是否醒目也会让读者在几秒钟内判断是否阅读……这些都是“首因效应”的作用。

## 什么是首因效应?

首因效应,本质上应该是一种优先效应。表现为,当对同一人或事物出现不同评价、各种要素掺杂在一起的时候,人们总是倾向于接受显而易见的信息。因此,它是第一

印象所引起的一种心理倾向。

## 为什么会出现首因效应?

一、最先接受的信息所形成的最初印象,构成脑中的核心知识或记忆图式,后输入的其他信息只是被整合到这个记忆图式中去,即是一种同化模式,后续的信息被同化进了由最先输入的信息所形成的记忆结构中。因此,后续的信息也就具有了先前信息的属性痕迹。

二、另一种解释是以注意机制原理为基础的,该解释认为,最先接受的信息没有受到任何干扰,从而得到了更多的注意,信息加工精细;而后续的信息则易受忽视,信息加工粗略。

首因效应作为日常生活中随处可见的心理现象,会长久伴随人存在,我们也会不可避

免的受其影响,或以第一印象去判断别人,或被别人用第一印象去判断。那么,有什么可以做的吗?

一、外在准备,包括个人的举止礼仪和着装。

注重个人的形象,在不同的场合,以适当的言谈举止去展示自我,通过个人的谈吐、修养、礼节、面容仪表等,创造良好的人际关系氛围。

二、在与他人交往中,应避免仅通过初次会面、交流就给人“贴标签”,应以长远的眼光去看待,全面深入的去了解一个人后再作判断。正所谓“日久见人心”,用时间帮助自己去认识他人。

因此,要正确把握“首因效应”,将其有效地运用到生活与工作中,才能不断走向成功。

## 居家防护小贴士

防护篇 居家人士请注意 吃饭喝水时别喝凉水!

### 婴儿应该如何做好防护?

**婴儿不能佩戴口罩,容易引起呼吸困难甚至有窒息风险,应尽量避免外出。**可相对固定一个看护人。看护人尽量不外出,第一要戴好口罩,第二不要对着孩子打喷嚏、呼气。看护人在接触儿童餐具、玩具、日常生活用品等物品前,或与孩子交流玩耍前,一定要洗净双手。不要跟孩子共用餐具,给孩子喂食的时候,不要用嘴吹食物,也不要嘴尝食物或者咀嚼食物再喂给孩子。**家里定期通风,一般每天定期通风2~3次,每次大概20~30分钟,通风时孩子移出通风的房间。**

防护篇 居家人士请注意 吃饭喝水时别喝凉水!

### 居家防疫如何保护耳朵健康?

**保持规律的作息时间和,尽量避免过度熬夜。**因为睡眠剥夺之后,就会影响内耳的微循环,进而出现耳鸣,甚至出现听力下降等。

**日常生活中要控制好噪声。**在使用家用电器的时,要尽量的把噪声降到最低,用过之后应该关掉开关。

**合理使用耳机。**建议耳机每次佩戴的时间要控制在30-40分钟。每天戴耳机的时间不超过3个小时,未成年人建议不超过2个小时。在嘈杂环境中不建议戴耳机。如果长期戴耳机已经出现了耳鸣、听力下降等症状,也不建议再戴耳机。

**不掏耳朵。**耳屎对于正常人来说是非常有益的,因为它有杀菌的作用,可以保护好外耳道的皮肤。所以,尽量不要去掏耳朵,尤其是用不干净的器具或者是用力不当,这样容易损伤外耳道皮肤。

如果曾经有过外耳道炎或者外耳道湿疹,以及慢性中耳炎的病史,在居家期间出现了症状,可以在家继续用药物控制。但是如果症状加重,就应该立即到医院去就诊。对于突然出现的突发性耳聋,或者是眩晕,尤其是伴有头痛的相关问题,也应当及时就医,避免错过了最佳诊疗时间。

