

儿童过敏性鼻炎五问五答

某医院开设的小儿耳鼻喉专科门诊,最近一下午接诊29位小朋友,26位小朋友是来看鼻子的,其中23位小朋友患过敏性鼻炎。儿童过敏性鼻炎是不是越来越多了?防治有什么要点?

问1:小朋友老是打喷嚏、吸鼻子、流鼻涕,是不是有鼻炎?
是的,这就是鼻炎的表现,而小朋友最常见的就是过敏性鼻炎。

我国2014年发布的儿童流行病学调查显示,6岁至13岁儿童过敏性鼻炎的总体患病率为9.8%。如果家长发现小朋友老是揉鼻子,经常起床后一串串打喷嚏,或晨起鼻通气不佳,很有可能是过敏性鼻炎且正在发作。

有家长觉得小朋友打个喷嚏、流点鼻涕,很正常。殊不知,可能小朋友是反复在发作过敏性鼻炎。有家长可能因为小朋友老是揉眼睛,去看眼科发现有过敏性结膜炎,才知道要来耳鼻喉科看看是否有过敏性鼻炎。还有小朋友反复咳嗽,在呼吸科用药始终不好,最后发现是过敏性鼻炎鼻后滴漏造成的。

问2:儿童过敏性鼻炎如何确诊?

门诊简单的前鼻镜检查,可以大致判断是不是过敏性鼻炎。

儿童过敏性鼻炎还会有一些特殊体征,包括由于眼部静脉和眼角静脉回流受阻所致的变应性黑眼圈、下眼睑皮肤上的新月形皱褶Dennie线、患儿经常向上揉搓鼻尖鼻翼在鼻部皮肤上形成的横行皱纹变应性皱褶,以及反复摩擦鼻尖跟上唇造成的皮损唇上摩擦痕。

如果有这些表现,也提示家长要带小朋友就诊。皮肤点刺试验或血清总IgE检测及血清特异性IgE检测可以帮助确诊和明确过敏原。前者简单迅速,但结果可能受到口服药物的影响。后者结果等待时间稍长,但不受药物影响,即使没查到过敏原,也可通过血清IgE的升高明确过敏。

问3:小朋友老出血鼻,会不会得白血病?与曾经被撞伤有关吗?

反复鼻出血的小朋友其实不少,受影视剧影响,不少家长会担心“是不是得白血病”,其实这个概率比较低。与此同时,外伤后的鼻出血除非引起了鼻中隔的骨折,否则除了当时的黏膜破损出血,很少会引起反复的鼻出血症状,仔细询问

病史会发现,绝大部分小朋友都有过敏性鼻炎的症状,经常因为鼻痒揉鼻、挖鼻,导致鼻黏膜破损、反复结痂,结痂引起的不适让小朋友继续揉鼻挖鼻,又会造成新的出血。

打个喷嚏、流点鼻涕,如不及时科学干预,时间长了,可能引起反复鼻出血,反复咳嗽,甚至引起鼻窦炎、鼻息肉、哮喘等,严重鼻炎也会影响腺样体萎缩,可能影响孩子生长发育或引起上颌骨发育及咬合关系异常。所以,应对鼻炎反复发作的科学做法是“小鼻子洗起来,鼻喷剂用起来,抗过敏药吃起来”。

问4:小朋友过敏性鼻炎怎么治?可以治愈吗?

过敏性鼻炎发作期间,增加鼻腔清洗的频次,正规使用药物治疗,不要听激素色变。

鼻用激素类喷剂是目前最有效且安全的局部治疗,第二代鼻用激素抗炎活性更强,目前的循证医学证据证明二代鼻用激素可以安全地用于儿童,对身高生长没有明显影响。局部用药可以使高浓度的药物直接作用于鼻黏膜的糖皮质激素受体而发挥作用。轻度及中重度间歇性发作的患儿喷鼻不少于2周;中重度持续的患儿疗程不少于4周。根据病情口服抗组胺药物(2周)或抗白三烯药物(4周)。

不要滥用减充血滴鼻剂,虽然滴了可以很快缓解小朋友的鼻塞不适,但时间长了可能引起药物性鼻炎,幼龄儿童甚至还可能致心跳加快引起危险。

此外,对常规药物治疗不能控制症状、药物治疗引起严重不良反应、不愿接受长期药物治疗或合并变应性哮喘的患儿来说,还可以选择免疫治疗。免疫治疗是世卫组织推荐的唯一可以改变过敏性鼻炎进程的治疗,可避免单一过敏原过敏向多种过敏原过敏转化,避免过敏性鼻炎诱发哮喘。经临床观察,坚持免疫治疗超过2年,过敏性鼻炎患者鼻部症状改善可以达到60%以上,用药量可以降低90%以上。

问5:家有过敏性鼻炎儿童,家长要注意什么?

过敏性鼻炎的治疗需要防治结合,虽不能彻底治愈,但通过规范化综合防治可以让症状得到长期控制,并改善生活质量。日常清洗鼻腔、避免接触过敏原是过敏性鼻炎治疗非常重要的环节。

如果是最常见的尘螨过敏,家长要注意室内清洁通风,可以使用排气循环式清洁器,清洁房间为每周2次,尽可能避免使用纺织沙发、地毯和榻榻米,在床垫、床和枕头上铺抗螨虫垫或定期除螨,保持房间50%湿度、20℃至25℃室温。

如果是植物性过敏,要注意收集花粉资讯,在花粉扩散期不外出、关门窗、出门时戴面罩、眼镜,回家时进门抖掉衣服和头发上的灰尘,洗脸,漱口,擤鼻子。家里不买鲜花及种植过敏的植物。

如果是猫毛、狗毛等过敏,尽可能不养宠物,或将宠物放在室外、远离卧室,清洁宠物及环境,把地毯换成地板,增加通风并清洁房间。

最后强调一下,不论是鼻腔清洗,还是使用鼻喷剂,一定要掌握正确姿势,喷头伸入鼻孔后朝鼻腔外侧壁喷,勿对鼻中隔用药以免造成加重鼻出血。

(文汇报)



新知台

“高盐值”危害健康 这6条减盐技巧要记牢

减盐是一件关乎每个人健康的大事。盐的主要成分是氯化钠。高钠摄入作为高血压的重要诱因,会使心脑血管疾病发病与死亡的风险升高,增加脑卒中、冠心病、心血管疾病的死亡风险。同时,高钠饮食还可能增加慢性肾脏病、骨质疏松、胃癌、老年人认知障碍等其他疾病风险。吉林大学白求恩第一医院心血管内科副主任医师王宇石在接受采访时提示,别让“高盐值”成为你的“健康杀手”,这6条减盐技巧要记牢。

(人民网 闫妍 吴佳秀)

1

“高盐值”危害健康 这6条减盐技巧要记牢

学会使用限盐勺 一天5克不另加

《中国居民膳食指南(2022)》推荐健康成人每人每天食盐摄入量不超过5克。建议使用限盐勺或限盐罐,记录家庭用盐量,做到心中有数。

2

“高盐值”危害健康 这6条减盐技巧要记牢

家庭烹饪少放盐 调味品里多含钠

家庭烹饪少放盐,可以等到菜肴快出锅时或关火后再加盐,能够在保持同样咸度的情况下,减少食盐用量。同时,减少使用酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、沙拉酱、番茄酱等调味品,这些调味品的钠含量都很高。

3

“高盐值”危害健康 这6条减盐技巧要记牢

循序渐进把盐减 清淡口味是最佳

减盐需要循序渐进,让味蕾感受和适应不同食物的自然风味,对咸味的需求会随着时间的推移逐渐降低。另外,可以用辣椒、大蒜、醋、胡椒为食物提味,逐步改变口味。

4

“高盐值”危害健康 这6条减盐技巧要记牢

购买食品看标签 同类比较选低钠

购买包装食品时阅读营养成分表,选择钠含量低的食物。熟食肉类、午餐肉、香肠和罐头等食品钠含量很高。建议选择新鲜的肉类、海鲜和蛋类,不吃或少吃添加了食盐的加工食品。另外,少吃榨菜、咸菜和腌制品,多吃新鲜的蔬菜和水果。

5

“高盐值”危害健康 这6条减盐技巧要记牢

少盐不能只控盐 “隐形盐”食物要警惕

除了日常食用的盐,“隐形盐”也是“高盐值”的一大来源。许多食品虽然吃起来口感不咸,但实际上钠含量却很高,如方便面、挂面、坚果、面包、饼干、冰激凌等。每日摄入的“隐形盐”也要控制在5克食盐范围内。

6

“高盐值”危害健康 这6条减盐技巧要记牢

餐厅外卖需留意 点餐不忘少盐巴

为了自己家人的健康,建议尽量减少外出就餐或点外卖。如果在就餐或点外卖,可以主动要求少放盐或尽量选择低盐菜品。

老年人这些晨练方式靠谱吗?

撞树、倒着走、走鹅卵石……大爷大妈们的晨练项目五花八门,这些运动方式,是好处多多还是伤痕累累呢?东南大学附属中大医院多学科专家建议,撞树、互拍等运动用力过猛极易受伤,爬行、赤脚走鹅卵石等存在危险因素,建议选择缓和的健身方式。

撞树

年纪大腰酸背痛那就撞撞树,舒缓酸痛感真舒服,这是很多老年人选择撞树这一晨练方式的原因,然而真的有这样的功效吗?

中大医院脊柱外科中心庄苏阳副主任医师指出,通过撞树健身达到按摩的作用效果不是很明显。碰撞有一定的危险性,撞的部位不当或者力度过大,可能造成机体损伤,轻的可能会导致皮肉伤,碰撞重可能会导致内脏受损。由于人撞树的力量多大,树也会反作用给人多大的力量,老年人机体抗击外力的能力明显降低,胸部的撞击还会对内脏器官起到一定震荡作用,容易伤及肾脏,出现血尿等情况,而胸腔如果受到撞击,容易引起肋骨膜、软组织等损伤等。

爬行

中大医院脊柱外科中心蒋赞利副主任医师指出,爬行可将全身重量分散到四肢,以减轻身体各部位,尤其是腰椎的负荷,对防治腰椎部疾病、腰肌劳损以及脊柱相关疾病有一定疗效。而且在爬行中的伸颈展腰,舒展放松的动作,有利于全身

的放松。其实在古代的五禽戏中就有类似动作,如虎势和鹿势的动作中,都有大量弯腰爬行的作用,可以起到舒展筋骨的功效。

由于爬行可以分担腰部的负荷,因此适用于轻度的腰椎间盘突出患者、腰肌劳损的人群进行锻炼,但是对于腰椎间盘突出急性期患者则不适用。另外,对于老年人来说,骨质疏松患者要谨慎,警惕在爬行过程中,由于动作的变化诱发骨折。患有骨关节炎的人群也要减少爬行运动,特别是常年有膝关节疾病的老年人,这样会加重对膝关节的损伤。对于高血压、心脏病、颈椎病等患者,都不宜弯腰锻炼,血流速度加快身体容易出问题,此外,饭后不宜进行此锻炼方法,特别是要避免中老年人肠道里食物反流。如果选择爬行,最好在爬行垫等安全的区域进行。

倒着走

很多老人喜欢倒着走,然而殊不知这一走危险重重。专家提醒,一定要选择安全、平稳的场地,如果在嘈杂、路面不平、不直的地方倒着走,很容易引发意外。有些患者尤其是有骨质疏松的老年人,倒着走摔倒后,可能会造成股骨颈骨折、脊柱压缩性骨折。对于平衡、协调能力差的老年人则要谨慎选择,易发生摔倒事件。

赤脚走

为了让脚亲密接触大地,很多人选择赤脚走,特别是有些

老年人喜欢赤脚走鹅卵石。由于很多“健康路”对鹅卵石没有统一标准,有的太尖而薄,老年人踩在上面,对足部的刺激过大,就会导致形成骨刺以及患上足底筋膜炎,这就是越踩足底越痛的原因。

赤脚走注意选择平稳干净的地方,避免由于地上的碎玻璃等刺伤。而且要注意地面温度,夏天地面温度高、冬天地面结冰,这些都不适合赤脚走,容易造成烫伤或冻伤,要选择在适应的温度、湿度等环境下进行。

互相拍打

在公园里,经常看到三五成群的阿姨互相用力拍打,肩膀、手臂、后背、后腰等拍完这边拍那边,一边拍还一边喊:“高血压,拍掉!糖尿病,拍掉!”她们认为,这样可以舒筋活血,但是有时暗藏杀机,专家提醒,如果拍打的位置、力度、频率不对,也有造成损伤的风险。虽然造成大伤害的概率倒是不高,但这种活动对于心理陪伴方面的益处可能远大于身体方面。

(扬子晚报 王梦航)



健康提醒

饮料含糖到底有多高?

面对货架上琳琅满目的饮料,你会会有意识地选择心目中更“健康”的种类吗?为了让消费者在做购买决定时考虑到健康因素,日前,上海市部分商超、便利店出现了“红橙绿”三色标识,提醒消费者适当购买含糖饮料。

限制含糖饮料摄入,是因为已有不少证据表明含糖饮料过量摄入会增加肥胖和患病风险。然而,一些消费者虽然知道含糖饮料不健康,但对饮料中含有多少糖、“多不健康”并没有具体的概念。

高糖摄入风险多

今年4月,四川大学华西医院研究团队在《英国医学杂志》上发表的一项研究给出的结论是:高糖摄入与45种疾病风险增加相关,更给出了具体数据:含糖饮料每天增加14毫升,代谢综合征的风险增加了1%;含糖饮料消费量每增加250毫升/天,肥胖风险增加12%,冠心病风险增加17%,卒中风险就会增加7%;每天每多喝355毫升含糖饮料,患高血压的风险增加11%。

饮料含糖知多少

中国居民膳食指南推荐每日糖的添加量不超过50克,最好

控制在25克以下。一瓶含糖饮料能占多少?

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯介绍,配料表中有白糖、蔗糖、白砂糖、果葡糖浆、蜂蜜、浓缩果汁、果糖或结晶果糖等字眼的,属于含糖饮料,其含糖量通常为10%左右。也就是说,市面上常见的500毫升瓶装含糖饮料,含糖量约为50克,已经达到膳食指南建议的添加糖控制摄入量的上限。“为了平衡酸味、酸甜味的饮料含糖量更高,可达12%—13%。若配料表同时含有代糖,如阿斯巴甜、安赛蜜、三氯蔗糖、赤藓糖醇等,含糖量会相对减少一些。”

另外,一些果汁饮品的配料表里并没有添加糖,但同样是“高糖”饮料。很多消费者认为“喝果汁相当于吃水果”,但水果“变身”果汁后,大量膳食纤维丢失,其中所含的糖分与添加糖类类似,同样易被人体快速吸收,“与含糖饮料差异不大”。

钟凯最后补充说,糖本身作为一种能量,并无好坏之分。健康人群偶尔喝一点含糖饮料也没有问题,但如果本身能量摄入已经过多,如超重、肥胖人群,则需谨慎对待额外的糖分摄入。

(央广网)

营养识堂

