

过敏性鼻炎的诱因及应对策略

□马英群

春天，草长莺飞，百花盛开，正是人们走出家门，欣赏大自然美景的好时节。小王也约上了好友，一同外出踏青游玩。游玩过程中，他的鼻子总是发痒，不停地打喷嚏、流鼻涕，嗅觉也变得迟钝。经检查，小王得知自己患上了过敏性鼻炎。

那么，什么是过敏性鼻炎呢？我们又该怎样预防控制它呢？接下来，就让我们一起了解一下过敏性鼻炎的诱因以及应对策略。

症状

过敏性鼻炎的典型症状包括鼻痒、打喷嚏、流清鼻涕和鼻塞等。这些症状可能会突然出现，

也可能在接触某些过敏原后持续存在。小王所经历的就是这种症状，他的鼻子总是痒痒的，不透气，不停地打喷嚏，流清水鼻涕，嗅觉也变得迟钝，这些症状虽然不会危及生命，但却会给患者带来很多不便和不适。

诱因

过敏性鼻炎属IgE介导的I型变态反应，变应原刺激机体产生特异性IgE抗体结合在鼻黏膜浅层和表面的肥大细胞、嗜碱性粒细胞膜上，使之处于致敏状态，如变应原再次吸入则刺激致敏细胞IgE发生桥连引起一系列生化反应。

过敏性鼻炎诱因多种多样，

其中最常见的是环境因素。春天的花粉、尘螨、动物皮屑等都是过敏性鼻炎的常见诱因。此外，气候变化、空气污染等因素也可能导致过敏性鼻炎的发作。小王在春天出现过敏性鼻炎的症状，很可能与春天的花粉飘散有关。

除了环境因素外，过敏性鼻炎的发作还可能与个体的遗传因素有关。如果家族中有过敏性鼻炎的病史，那么个体患病风险可能会增加。因此，对于有过敏性鼻炎家族史的人来说，更应该注意预防过敏性鼻炎的发作。

应对策略

面对过敏性鼻炎的困扰，人们可以采取一些应对策略来缓解

症状。首先，尽量避免接触过敏原是非常重要的。过敏体质者可以尽量减少户外活动，或者戴上口罩、护目镜等防护用品来减少过敏原的接触。此外，保持室内清洁、定期更换床上用品等也有助于减少过敏原的存在。

除了避免接触过敏原外，药物治疗也是缓解过敏性鼻炎症状的有效方法。如鼻用糖皮质激素、抗组胺药、肥大细胞膜稳定剂、抗白三烯药等。或考虑手术选择性神经切断如翼管神经切断。需要注意的是，药物治疗只是暂时缓解症状，并不能根治疾病。因此，在使用药物时，应该遵循医生的指导，不要自行增减剂

量或改变用药方式。

除了以上应对措施外，调整生活方式也是预防和改善过敏性鼻炎的重要措施。保持充足睡眠、规律运动等有助于增强身体的免疫力，减少过敏性鼻炎的发作。同时，保持良好的心态也非常重要。过敏性鼻炎虽然会带来一些不便和不适，但只要我们积极应对、合理治疗，就能够有效控制症状，享受美好生活。

总之，过敏性鼻炎是一种常见的疾病，只要我们了解它的症状、诱因和应对策略，就能够有效应对它。

(作者供职于山东省菏泽市第三人民医院耳鼻喉科)

如何正确应对突发状况

□孟祥涛

急救室，是一个充满紧张与未知的地方，每时每刻都在上演着生与死的较量。面对突如其来的疾病或意外，如何正确应对，抓住宝贵的抢救时间，显得至关重要。本文将带你了解急救室里的“生死时速”，并为你提供一些应对突发状况的实用建议。

突发状况的应对原则

保持冷静 在面对紧急情况时，保持冷静的心态是至关重要的。慌乱和焦虑可能会影响你的判断力，错失最佳抢救时机。

迅速求助 一旦发现有人出现突发状况，立即呼叫急救，并简要描述病情。在等待急救人员到场的过程中，尽量保持患者呼吸道通畅，并维持基本的生命体征。

掌握基础急救技能 了解并掌握一些基础急救技能，如心肺复苏、止血等，可以在关键时刻为患者争取到宝贵的抢救时间。

常见突发状况及应对措施
心脏病发作 心脏病发作时，患者可能会出现胸痛、胸闷、呼吸困难等症状。此时应让患者平躺

并保持安静，避免情绪激动。如果发生心跳骤停，应立即进行心肺复苏。

中风 中风患者可能会出现一侧肢体麻木、无力、口角歪斜、言语不清等症状。此时应让患者平躺，并尽快送往医院。切忌随意搬动患者，以免加重病情。

创伤 对于创伤患者，应迅速止血，并根据伤情采取适当的急救措施。如有骨折，应避免随意搬动患者；如有开放性伤口，应尽快包扎止血。在等待急救人员到场的过程中，尽量维持患者的生命体征。

窒息 如果患者出现窒息症状，如呼吸急促、面色青紫等，应迅速清除呼吸道异物，保持呼吸道通畅。若患者心跳停止，应立即进行心肺复苏。

药物中毒 如果患者因药物中毒出现意识不清、呼吸抑制等症状，应立即呼叫急救，并尽快将患者送往医院。在等待急救人员到场的过程中，尽量维持患者的生命体征，如保持呼吸道通畅、维持心跳等。

如何防止幽门螺杆菌感染

□鲁国静

幽门螺杆菌是一种常见的胃肠道细菌，它可以导致慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等疾病。由于其与多种疾病的关系密切，幽门螺杆菌已成为备受关注的“网红菌”。在日常生活中，我们应该如何预防感染呢？

认识幽门螺杆菌

首先，我们需要了解幽门螺杆菌的基本特征和传播途径。幽门螺杆菌是一种微需氧菌，对生长条件要求十分苛刻。它主要寄生于人体的胃部，尤其是胃窦部，会引起慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等疾病。幽门螺杆菌感染是胃癌的重要诱因之一。

幽门螺杆菌的主要传播途径分别是口口传播、粪口传播、胃口传播。口口传播是指含幽门螺杆菌的唾液污染了食物或餐具，其他人食用后感染，如接吻、家长用嘴喂饭；粪口传播则是指人摄入含幽门螺杆菌粪便污染的水源或食物而造成的感染；胃口传播是指人不慎接触到感染者的呕吐物，常见于幼

儿园。因此，养成良好的卫生习惯是预防感染的重要措施。

幽门螺杆菌的预防措施
饮食卫生 保持餐具清洁，定期消毒。尽量选择熟食，避免生食或半生食。饮用干净的水可以降低感染风险，尽量选择经过净化处理的水源。

个人卫生 养成勤洗手的习惯，尤其是在接触公共场所物品后。注意口腔卫生，经常更换牙刷、口杯，并且定期消毒。

改善生活习惯 保持规律的作息，避免过度劳累。同时，保持良好的心理状态，可以避免因压力导致的免疫力下降。

分餐制 实行分餐制或使用公筷公勺，可以降低交叉感染的风险。在外就餐时，尽量选择卫生条件良好的餐厅，避免因餐具不洁导致的感染。

避免亲密接触 尽量避免与感染幽门螺杆菌的人进行亲密接触。同时，注意个人物品的独立使用，避免与他人共用牙刷、毛巾等

个人用品，以防口口传播，避免交叉感染。

定期检查 可以进行碳-13呼气试验、胃镜检查，尤其是对于高危人群，可以及早发现并治疗幽门螺杆菌感染。

增强免疫力 通过合理饮食、适量运动等方式增强身体免疫力，有助于预防感染。同时，避免长期使用抗生素等药物，以免破坏肠道菌群平衡，降低免疫力。

幽门螺杆菌作为“网红菌”，已经成为人们关注的焦点。了解其特征和传播途径是预防感染的第一步，而采取有效的预防措施更是关键所在。通过饮食卫生、个人卫生、定期检查等多方面的努力，我们可以降低感染风险，保护自己和周围人的健康。同时，对于已经感染的患者，及时治疗也是非常必要的。只有在日常生活中积极采取预防措施，才能真正做到防患于未然。

(作者供职于山东省济宁市长清区人民医院)

胆囊息肉有哪些症状及需要切除吗

□施传运

胆囊息肉是一种常见的胆囊疾病，大多数情况下是没有明显症状的。然而，有些患者可能会出现一些不适症状。了解胆囊息肉的症状以及是否需要切除，对于早期发现和治疗胆囊息肉具有重要意义。本文将详细介绍胆囊息肉的症状以及是否需要切除。

胆囊息肉的症状

胆囊息肉的症状与其大小、位置、性质等因素有关。一般来说，大多数胆囊息肉是没有明显症状的，但部分患者可能会出现以下症状。

上腹部疼痛 右上腹或上腹部疼痛是最常见的症状，通常表现为隐痛或钝痛，有时可放射至肩部。疼痛的原因可能与胆囊炎症、息肉增大压迫周围组织等因素有关。

消化不良 胆囊息肉可能影响胆汁的分泌和排泄，导致消化不良的不适症状，如腹胀、腹泻、恶心、呕吐等。

食欲不振 由于消化功能受到影响，患者可能出现食欲不振、厌油腻等症状。

黄疸 胆囊息肉压迫胆管或侵犯胆管时，可能导致胆汁排泄受阻，引发黄疸，表现为皮肤、巩膜发黄。

发热 胆囊炎症或感染时，患者可能出现发热，通常为低热或中热，少数情况下可出现高热。

胆囊息肉是否需要切除

胆囊息肉是否需要切除，需要根据患者的具体情况进行评估。以下是判断是否需要切除胆囊息肉的考虑因素。

大小 一般来说，对于直径大于1厘米的胆囊息肉，恶变的风险相对较高。因此，对于直径大于1厘米的息肉，建议考虑切除。

增长速度 如果胆囊息肉在短期内迅速增大，尤其是大于2毫米/6个月的速度，恶变的可能性较大，建议及时切除。

形状和质地 胆囊息肉的形状、边缘和质地等因素也可能提示其良恶性。如果胆囊息肉呈不规则形状、边缘不整齐或有钙化等情况，建议考虑切除。

症状 对于有明显症状的胆囊息肉，如右上腹疼痛、消化不良等，若药物治疗保守治疗无效，建议切除胆囊以解除症状。

年龄 年龄也是一个考虑因素。年龄较大的患者恶变风险相对较高，对于较小的胆囊息肉可能不需要急于切除，但对于年龄较大的患者应考虑切除。

其他因素 如家族史、遗传因素等也可能影响胆囊息肉的良恶性判断。如有相关家族史或遗传因素，建议密切观察或考虑切除。

综上所述，对于胆囊息肉是否需要切除，应根据患者的具体情况进行评估。对于有明显症状、生长迅速、直径大于1厘米、形状不规则或有家族史等高危因素的患者，建议及时就医咨询专业医生，根据医生的建议进行切除或密切观察。同时，保持良好的生活习惯和饮食结构，定期进行体检，有助于早期发现和治疗胆囊息肉。

(作者供职于河南省登封市人民医院)

麻黄是中国传统中药中的一颗璀璨明珠。然而，对于它的了解，却往往只停留在“发汗解表”的简单描述上。今天，我们就来一起探索麻黄的奥秘。

麻黄的来源与性状

麻黄，又称麻黄草，来源于麻黄科植物草麻黄、木贼麻黄或中麻黄。它主要生长在我国北方和西北地区，以根茎入药。麻黄药材呈细长圆柱形，表面淡绿色至黄绿色，有纵棱线。麻黄的质地坚硬，断面中心黄棕色，有放射状纹理。

麻黄的化学成分与药理作用

现代研究表明，麻黄的主要化学成分包括麻黄碱、伪麻黄碱等生物碱。这些成分赋予了麻黄丰富的药理作用，如发汗、平喘、止咳、抗炎等。其中，麻黄碱具有兴奋中枢神经系统、升高血压、促进代谢等作用；伪麻黄碱则具有抗炎、抗过敏、镇咳等作用。

麻黄的作用及临床应用

解表散寒 麻黄辛温，具有强大的发汗解表之力，为解表散寒的常用药物。在感冒风寒初期、恶寒发热、头身疼痛、无汗而喘等症的治疗中，麻黄常与桂枝相须为用，以增强发汗解表的效果。

宣肺平喘 麻黄能够开宣肺气，散风寒而平喘，是治疗肺气壅遏所致咳嗽的要药。无论是寒邪束表、肺气不宣的咳嗽，还是痰热壅肺、肺气上逆的咳嗽，麻黄都能发挥良好的平喘作用。

利水消肿 麻黄能够宣通肺气，通调水道，下输膀胱，具有利尿消肿的功效。在风水水肿、小便不利、水肿兼表证的治疗中，麻黄常与白术、生姜、甘草等同用，如《金匮要略》中的麻黄加术汤。

散寒通痹 麻黄辛散温通，能够散寒邪、通经络、止痹痛，适用于风寒湿痹、关节疼痛、肢体拘挛等症。麻黄常与桂枝、乌头、附子等药同用，以增强散寒通痹的效果。

常见的麻黄药品

麻黄汤 由麻黄、桂枝、杏仁、甘草等组成，具有发汗解表、宣肺平喘的功效，常用于治疗感冒风寒、咳嗽气喘等症。

麻黄附子细辛汤 由麻黄、附子、细辛等组成，具有温阳散寒、通痹止痛的作用，常用于治疗少阴病、寒邪凝滞所致的痹痛等症。

麻黄碱 为麻黄的生物碱成分，具有兴奋中枢神经系统、升高血压等作用，常用于治疗支气管哮喘、低血压等疾病。但需注意，麻黄碱具有一定的不良反应和依赖性，应在医生指导下使用。

麻黄的使用注意事项

虽然麻黄具有多种药理作用和临床应用价值，但使用时仍需要注意。麻黄具有一定的不良反应和禁忌证，如过量使用可能导致心悸、失眠、高血压等不良反应。此外，麻黄不宜与洋地黄类药物同用，以免增加心脏毒性。对于高血压、心脏病、失眠等患者，应慎用麻黄。

总之，麻黄作为一种古老的中药，在现代科学下仍然焕发出新的光彩。通过对其化学成分和药理作用的深入研究，我们可以更好地理解和应用这味古老中药，为人类的健康事业贡献力量。

(作者供职于山东省无棣县水湾镇中心卫生院)

哮喘有哪些症状和治疗方法

□马方旭

哮喘是一种慢性疾病，通常由气道的慢性炎症和气道过度反应引起，表现为气道狭窄和阻塞，导致呼吸困难、咳嗽、胸闷和喘息等症状。以下是哮喘常见的症状、病因和治疗方法。

哮喘的症状

呼吸困难 哮喘患者常感到呼吸急促，尤其在运动或暴露于诱发因素后更为明显，严重者甚至会有窒息感。

咳嗽 哮喘患者通常会夜间或清晨咳嗽更为明显，可能是干性的或带有痰液。

胸闷感 患者感觉胸部紧迫或有压迫感，有时甚至会出现胸痛。

喘息 呼吸时产生哮鸣音，尤其在呼气时明显，是哮喘的典型症状之一。

哮喘的病因

遗传因素 哮喘有家族聚集性，遗传易感基因可能增加患病风险。

环境因素 包括空气污染、过敏原(如花粉、尘螨、宠物皮屑)、烟草烟雾、化学物质等。

免疫反应 哮喘通常伴随着过敏反应，免疫系统对环境中的某些物质产生过度反应。

哮喘的处理方法

有效的哮喘处理 包括控制症状、预防急性发作和减少气道炎症。以下是一些常见的处理方法。

药物治疗 包括控制性药物和急性发作时的缓解药物。控制性药物主要通过吸入给药来减轻气道炎症和扩张气道。急性发作时的缓解药物包括短效β₂受体激动剂等，可以快速缓解哮喘发作的症状。

触发因素管理 了解并避免个人哮喘发作的触发因素。这些因素可能包括过敏原(如花粉、尘螨)、空气污染、烟雾等。保持室内空气清洁，定期清洁床上用品以及避免与过敏物质接触是很好的预防方法。

哮喘行动计划 与医生进行沟通和合作，制定个人哮喘管理计划。患者学会监测症状、正确使用吸入器、应对急性发作、识别加重因素、记录症状和发作频率、使用药物的情况，以及哮喘控制的评估等，这样可以更好地理解和应用这味古老中药，为人类的健康事业贡献力量。

生活方式管理 保持健康的生活方式，包括避免过度劳累、保持健康的饮食、加强体育锻炼等，有助于提高身体的免疫力和抵抗力。

定期随访和评估 定期复诊，与医生合作评估病情，调整治疗方案。

在哮喘管理中，关键是早期识别和早期干预。通过了解哮喘的病因和症状，患者可以更早地寻求诊断和治疗。合理使用药物治疗并遵守自我管理计划是长期控制哮喘的关键。此外，定期随访与医疗专业人员密切合作也非常重要。

综上所述，了解哮喘的病因、症状和治疗对于成功管理哮喘至关重要。通过及时干预和综合治疗，可以减轻症状、预防急性发作，并提高患者的生活质量。借助教育和自我管理，患者可以更好地控制病情，与医疗专业人员密切合作，实现有效的哮喘管理目标。

(作者供职于河北省胸科医院)

麻黄：古老中药的现代解读

□赵立娟

如何帮助中风患者恢复功能

□林灿红

中风又称脑卒中，是一种严重的健康问题，可能导致肢体瘫痪、语言障碍和认知功能受损。然而，中风并非绝症。通过科学的康复计划和多种治疗手段，中风患者有望恢复功能，重返美好生活。本文将探讨中风康复的早期干预、个性化康复计划、物理治疗、语言治疗、社会支持和心理支持等方面，帮助患者恢复功能。

早期干预

中风患者最需要的是早期干预。一旦发生中风症状，如突然出现的面部表情不对称、手臂或腿部无法移动、语言困难等，患者应立即就医。及时使用组织型纤溶蛋白溶酶原激活剂等血管内溶栓药物进行溶栓治疗，可以最大

限度地减少中风后的神经功能缺损，提高患者的康复机会。

个性化康复计划

中风患者在病情稳定后，需要进行全面的康复评估。康复专家将评估患者的身体功能、认知能力、社交环境等多个方面，并根据评估结果制定个性化的康复计划，包括物理治疗、语言治疗、职业治疗以及心理疏导等多种康复手段，以确保患者获得全面的康复支持。

物理治疗

物理治疗可以帮助中风患者恢复肢体功能和平衡能力。康复医生会制定针对性的运动计划，包括肌肉强化、平衡训练和步态

训练等，以帮助患者恢复行走和日常生活自理能力。物理治疗师还可能使用一些辅助设备，如平衡垫和步行器，以加速康复过程。

语言治疗

许多中风患者在发病后会出语言障碍，包括失语症或语言不流利。语言治疗师会通过语音训练、发音练习和语言理解训练，帮助患者尽快恢复语言能力。此外，语言治疗还可以改善吞咽功能，防止吞咽困难引起的并发症。

认知康复

中风后，部分患者可能出现认知功能障碍，包括记忆力减退、注意力不集中等。认知康复旨在通过认知训练和生活技能训练，帮

助患者重新建立起独立生活所需的认知功能。康复专家会针对患者的个体情况设计相应的认知训练项目，以提高患者的生活质。

社会支持和心理支持

中风除了给患者带来身体上的困扰，还可能对患者的心理造成巨大的冲击。社会支持和心理支持变得至关重要。家人、朋友和专业的心理咨询师可以帮助患者缓解焦虑、抑郁等心理问题，鼓励患者树立乐观的康复信心，积极应对康复挑战。

生活方式干预

中风康复是一个长期的过程，患者和家人需要有耐心和恒心，逐步挑战康复的不同阶段。

此外，生活方式干预也是康复不可或缺的一部分。保持均衡饮食、适量运动、戒烟限酒等习惯，可以帮助患者预防中风的再次发作，促进身体的康复与健康。

中风康复是一个复杂而持久的过程，需要多学科团队的协作以及患者及其家人的积极参与。通过早期干预、个性化康复计划以及综合多种康复手段，中风患者可以重获功能，重返美好生活。康复的成功与否，关键在于患者的信心和毅力以及医护团队的专业支持。让我们共同努力，帮助中风患者重新找回光明的未来。

(作者供职于山东省菏泽市第三人民医院)