



您拥抱健康 我真诚服务

如何预防过敏性鼻炎

秋季,天气转凉,早晚温差大,过敏性鼻炎患者此时备受困扰,往往出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、鼻痒的症状,而且易反复、难治愈。如果治疗不及时或治法不得当,还会出现睡眠时呼吸功能暂停、咽干、咽痒等症状。若鼻炎患者为儿童,会导致腺样体面容,由于缺氧导致其大脑记忆力下降,还会影响其正常生长发育。

对于过敏性鼻炎,目前西医治疗往往通过全身或局部给药(抗组胺药、糖皮质激素、脱敏疗法、外科手术治疗、激光疗法、微波疗法)以减轻疾病症状,但当遇到诱因刺激时可再次发作,并且病程比一般的感冒时间长。

中医采取局部与整体治疗相结合的方法治疗过敏性鼻炎,除了内服药,还有针刺、灸法、穴位贴敷、按摩、穴位注射、耳穴、穴位埋线、蜂针、拔罐、滴鼻、中药熏洗等

外治手法,可从整体上调节体质,提高人体的阳气,来保护人体免受外邪侵扰。

早在两千多年前的《黄帝内经·素问》中就有相关记载,过敏性鼻炎发病与遗传因素、环境因素和变应原的暴露有关。

北京中医药大学曲黎敏教授认为,患过敏性鼻炎与三种不良因素有关:其一,严重焦虑。焦虑会使人气机瘀滞不通,气机郁结首先体现在肺的外现“鼻窍”的功能上。其二,过食冷饮。冷饮会伤肺,而肺开窍于鼻。其三,过度使用空调。使用空调会导致空气不畅通同时损伤肺皮毛的气机。

那么,在日常生活中,我们应如何预防过敏性鼻炎呢?

1.坚持锻炼身体。《素问·评热病论》云“邪之所凑,其气必虚”。患者体质虚弱,肺气亏虚,卫气失固,腠理疏松,若感受风寒之邪即可引发,故

抵抗力差才是根本原因。鼻炎患者最好在调养好身体后再考虑生宝宝,每周坚持做两三次运动,每次半小时以上。

2.平时要注意保暖。根据天气变化随时加减衣物,不要贪凉喜冷,特别是夏季。夏季是补阳的最佳时期,最好配合三伏贴,并忌冰冷食物。夏季冰不离口,加之空调等冷气加持,极易导致寒气停留在体内,到了秋冬季人体阳气不足,易受疾病的困扰。

3.远离过敏原。外出佩戴口罩,减少冷空气的刺激。

4.预防感冒。减少感冒诱发鼻炎的发作次数。

5.不要熬夜,保证充足的睡眠。睡前用艾叶水或者中药泡脚20分钟。

6.穴位按摩。选取迎香、印堂、合谷,自我按摩。每次5分钟至10分钟,每日1次至2次。

7.冷水洗鼻。每天早上起

床后备凉水一盆,把整个鼻子浸入水中稍吸气,使水进入鼻腔,以提高鼻黏膜的适应能力,注意不要用力过猛。此法年龄小的孩子慎用,以免呛水。此法长期坚持能取得明显效果,对于因季节和温度变化引起的过敏性鼻炎效果尤佳。

8.食疗

①缓解期可服用“屏风粥”:黄芪30克、防风9克、大枣8枚、粳米100克,将黄芪、防风洗净,水煎去渣取汁,将大枣、粳米洗净同置锅中,加药汁及适量水熬成粥即可。

②川芎炖猪脑:川芎、白芷各10克,辛夷花15克(布包),水煎与猪脑或者牛羊脑同炖,饮汤吃脑。

③辛夷白花汤炖猪肺:辛夷、白芷、桃仁、红花各10克,干姜、细辛各5克,葱姜各2克,水煎与猪肉同炖,饮汤吃

肉。

9.可选用的中成药

①玉屏风颗粒:益气固表、温肺散寒,用于肺气虚。

②参苓白术散:健脾益气,培土生金,用于脾肺两虚。

③六味地黄丸:温肾壮阳,益气固表,用于肾气不足。

对于小儿过敏性鼻炎推荐口服用药,没有明确感染不建议随意使用抗生素,可配合伏九贴、推拿、耳穴、滴鼻、拔罐及偏正光、紫外线等小儿易于接受的治疗方法。

对于过敏性鼻炎,平时的保养最为关键。秋冬季正值太阳寒水当令,此气通于肾,本病其标在肺,其本在肾,作为先天之本的肾气直接影响疾病的预后转机,而肺气不足则导致该病发生。遇到阳光充足的天气,可外出晒背来补充人体的阳气,从而提高抗病能力。

(柳州市妇幼保健院 王娟)

抽血检验小知识

一、为何要空腹抽血?

1.空腹状态下机体处于基础代谢状态,可以排除饮食因素影响检验结果,是否空腹直接影响某些检验结果的准确性。

2.大多数检验项目的正常参考值以健康人群空腹状态的检测结果为依据,再通过统计学分析而建立,空腹状态下的检测结果更具临床意义。

3.食物中的某些成分会参与检测项目的试验反应,将直接引起测定项目的结果变化,导致这一部分检验结果不准确。

2020年国家卫生健康委员会发布的《静脉血液标本采集指南》中明确指出:空腹抽血应安排在上午7:00至9:00,至少空腹8小时,以12小时至14小时为宜,不建议超过16小时。建议采血前24小时内避免饮酒和喝其他饮料,可以少量饮水。少量饮水是指可以少量饮用白开水或纯净水,一般不超过200ml,以不感到口渴为宜。

二、哪些项目须空腹抽血检查?

1.肝功能。反映肝脏代谢

的谷丙转氨酶、谷草转氨酶、总胆汁酸和谷氨酰转氨酶等,以及反映蛋白质代谢的总蛋白、白蛋白和球蛋白等受饮食的影响较大,须空腹。

2.肾功能。尿素氮、肌酐和尿酸受饮食和运动的影响较大,须空腹。

3.空腹血糖、糖化血红蛋白和糖化血清蛋白。空腹血糖是指从前一天晚餐后至次日清晨空腹8小时至14小时,在清晨6时至10时测定的血糖。在上午10时以后“超空腹”抽血检查血糖,检查结果会受到影响。糖化血红蛋白和糖化血清蛋白可反映近4周的平均血糖水平,其结果与血糖浓度呈正相关,须空腹抽血检查。

4.血脂。影响血脂检验结果的因素较多,其中影响最大的就是食物。进食后,特别是吃得较为丰盛以后,食物中的脂肪会经过小肠进入血液,使甘油三酯水平明显升高。

5.血流变、免疫球蛋白、风湿三项等。

三、抽血时间要求

一般检验项目在7:00至9:00空腹抽血即可。对于有特殊要求的项目,如促肾上腺皮质激素、皮质醇、女性生理周期不同阶段

的性激素、一些需要在服用药物后指定时间进行检验的项目等,要提前与医生沟通好,避免出现麻烦。

四、抽血之前需要停药吗?

对于一些高血压、哮喘、心脏病等慢性基础病患者不宜停药,否则可能会发生危险。降糖药会影响血糖的检测,宜在空腹抽血后再吃药。患者不可盲目停用药物,采血前应和医生多沟通,由医生决定是否停药以及停药方案。

五、为什么抽血前要避免剧烈运动?

剧烈运动除大量出汗导致血液浓缩而影响检测结果以外,还可能导致一些成分由细胞内向细胞外释放,影响检测结果,如谷丙转氨酶、谷草转氨酶、肌酐、心肌肌钙蛋白、肌酸激酶以及凝血因子等。因此采血前24小时应避免剧烈运动,采血前宜休息5分钟以上。

六、抽血对人体的伤害大吗?

成人全身血容量约4000毫升至5000毫升,根据检验内容和项目多少,抽血量一般在2毫升至20毫升,抽血量仅占全身血容量的0.5%至3%。人体的造血干细胞具有自动造血功

能,可以自动进行调整和适应,一段时间就会自动恢复。所以抽血对身体伤害不大,大部分人不需要刻意去补充营养,年老体弱者可以通过进食瘦肉、牛奶、鸡蛋等高蛋白的食物帮助身体快速恢复。

七、抽血后怎样按压?

在静脉采血过程中,存在2个针眼,一个是我们能见到的皮肤表面针眼,另一个是血管上的针眼。抽血完成后,用无菌棉签在皮肤针眼上方轻按,且尽量与血管方向一致,这样可以同时压迫皮肤和血管上的针眼。如果只按压皮肤表面的针眼,血管上的针眼未按压,容易导致皮下出血,造成瘀青。轻按的幅度以皮肤陷入为宜,轻按时间在3分钟至5分钟(一些患有心脑血管疾病的老年人要延长按压的时间)。按压方法正确和按压时间足够才能够有效止血,避免造成瘀青。如有血肿或瘀青形成,患者也不必担心,可通过24小时内冷敷、24小时后热敷的方式消除。如果瘀青面积过大或加重,应及时就医,进一步检查凝血功能。

(柳州市潭中人民医院检验科 徐颖芳)

抽血检验是医院一种重要的辅助检查手段,也是一种常见的医疗行为,医生可通过检验结果评估机体各项指标的情况并作出正确诊断。检验结果会受到采血时间、饮食、运动等因素的影响,患者在抽血前要了解相关知识,提前做好准备工作。

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位: 柳州市卫生健康委员会 主办单位: 柳州日报社
稿件投递: 2971813915@qq.com 电话: 13977219936