

北方多地发病率上升

为何过敏性鼻炎患者越来越多?

高血压患者秋季如何科学防治?

“水泥封鼻”、眼睛红肿、耳内痒痛、无法入睡……秋季,又到了过敏性鼻炎患者难熬的季节。

记者调查发现,近年来,我国过敏性鼻炎患者数量快速增长且低龄化趋势明显,北方部分地区发病率上升。过敏性鼻炎患者为何越来越多?如何有效应对?

发病人数大幅增加

9月以来,大量过敏性鼻炎患者涌入内蒙古自治区呼和浩特市第一医院。医院变态(过敏)反应中心门诊多天接诊量超百人,绝大多数是来治疗过敏性鼻炎的。患者孙志敏一大早就赶到医院,但前面已经排了20多人等待叫号。医院长廊里,不时听到打喷嚏声和擤鼻涕声。

“这个病最烦人的,它不会剥夺你的行动能力,但会让你非常难受。一开始是鼻子、眼睛、耳朵出现状况,时间长了还会影响人的精神状态,干什么事都不痛快。”鼻炎患者王璐说。

呼和浩特市第一医院院长张俊晶说,10年前,当地的过敏性鼻炎患者并不多。这几年一到八九月份,患者扎堆来就诊。“去年高发季,相关科室日均接诊量超过300人。”他用“暴增”形容近年来当地过敏性鼻炎的发病情况:“2019年流调显示,全市过敏性鼻炎发病率为19%;到2023年再做流调时,发病率已升至34.1%。”

内蒙古自治区卫生健康委员会的研究显示,全区过敏性鼻炎发病率为32%,远高于我国成人过敏性鼻炎发病率17.6%。陕西、宁夏、北京等地也是过敏性鼻炎高发区。辽宁省辽阳市副市长

长原阳向记者介绍,目前辽阳市过敏性鼻炎发病率超30%。根据陕西省榆林市过敏性鼻炎流行病学调查(2020年版),榆林城区过敏性鼻炎患者比例达27.3%。

北京同仁医院院长张罗带领团队长期进行过敏性鼻炎研究,研究结果显示,我国过敏性鼻炎患者近年来逐年递增,2021年已达2.4亿人。

除了发病人数大幅增加,过敏性鼻炎也呈现低龄化趋势,持续向儿童蔓延。首都医科大学附属北京儿童医院过敏反应科主任向莉介绍,医院曾在1个月至2个月的新生儿中诊断出过敏性鼻炎患者。

为何患者越来越多?

首都医科大学附属北京世纪坛医院变态(过敏)反应中心主任王学艳解释称,过敏性鼻炎是由特定个体暴露于某些过敏原时引发的一系列免疫反应。业内专家认为,过敏性鼻炎发病率增长与环境因素密切相关。

近些年,北方各地植被覆盖率显著提升,植被种类更加丰富,除了蒿属类植物,藜藜、葎草、沙葱、圆柏等植物也成为过敏性鼻炎的诱因。

北方地区长期大面积种植蒿属类植物,一些地区种植占比超过60%。中国科学院植物研究所研究员白永飞介绍,蒿属类植物花粉是北方地区秋季的主要过敏原,通过风媒引发致敏症状。

内蒙古自治区人民医院秋季接收的患者中,超过80%为蒿属类植物花粉过敏。内蒙古多家医院的检测数据表明,绝大多数过敏性鼻炎患者因蒿属类植物花粉而受到困扰。

此外,受气候变化影响,过敏原植物的花期提前并延长。市区内植被越来越多,城市里的花粉浓度增大,“花粉围城”问题凸显。

有专家认为,一些城市树多草少,部分土地裸露、硬化,不利于花粉附着、滞留,一定程度上导致城市居民过敏性鼻炎发病率上升。

同时,生活方式改变、饮食结构变化等也会增加过敏性疾病的患病概率。呼和浩特市第一医院变态(过敏)反应中心副主任李艳飞说,现在人们长期在室内活动,免疫系统没有得到足够锻炼,空调、暖气等使用增加,过多摄入高糖、高盐、高脂肪食物等,都可能诱发过敏性鼻炎。

多位医生认为,近年来有关过敏性鼻炎的科普宣传持续加大,更多人开始主动来医院检查诊疗,过敏性鼻炎的发病率、确诊率也相应提高。

多管齐下,防治结合

业内专家认为,过敏性鼻炎发病率持续上升,仍需进一步提升公众对该疾病及其危害性的认知。比如,过敏性鼻炎可能发展为支气管哮喘,变应性结膜炎、慢性鼻窦炎等疾病。

首都医科大学耳鼻喉学院副院长、主任医师王宁宇说:“40%至60%的过敏性鼻炎患者会发展为过敏性哮喘,严重的哮喘会危及生命安全。”

目前,我国针对过敏性鼻炎的治疗方式包括药物治疗、手术治疗和免疫治疗等。其中,免疫治疗通过逐渐增加患者对过敏原的耐受性来减少或消除过敏反应,是临床上推荐使用的方法。北京大学人民医院耳鼻喉科头颈

外科主任医师邢志敏表示,免疫治疗效果较为显著,但存在药品单一、疗程长、费用贵等问题。比如免疫治疗药物舌下含服,坚持治疗2至3年,每年费用在1万元左右,暂未纳入医保。

王学艳说,医疗供给与庞大的过敏人群并不匹配。“国内大部分公立医院没有设立专门治疗过敏性疾病的变态(过敏)反应科,专业医师不足400人。”她建议加大免疫治疗药物研发力度、完善医保报销政策,同时推进变态(过敏)反应学科建设,壮大专业医疗诊室和医师力量。

过敏性鼻炎“防”与“治”同样重要。记者了解到,一些发达国家已经建立全国性气传致敏花粉监测网,常年监测并向社会提供花粉日报。我国花粉监测工作近几年在一些过敏性鼻炎高发城市铺开,监测点数量有限,布设专业化程度有待提高,多部门监测存在结果不一致等情况。

白永飞表示,应强化部门联动,进一步提升对致敏花粉监测与预警的精准度,加强对“天空地”一体化花粉监测与预报的科研攻关,将天上的卫星遥感技术、空中的无人机使用、地面的植被调研结合。

考虑到播种蒿属类植物与过敏性鼻炎高发的相关性,多位专家建议,优化调整种植物种,选择替代性植物。对于已形成种植面积的过敏原植物,利用2至3年进行集中清理。

专家提醒,出现过敏性鼻炎症状,应尽早就医,科学治疗。“平时可以加强锻炼,提高机体免疫力。”邢志敏说。

据新华社

秋季气温逐渐下降,一般来说,高血压患者的血压会比夏季高,寒冷天气可能诱发患者血管痉挛,容易引发心血管病。医生提醒,高血压患者在秋季要科学防治疾病,避免发生意外。

中南大学湘雅医院老年医学科主任医师李传昶介绍,近年来,高血压发病年轻化趋势明显。科学防治高血压,要做到合理膳食、戒烟限酒、科学运动、保持良好心态。高血压患者应明确病因,坚持规律服药,平稳控制血压。

“不同类型的患者需要采取不同的防治方式。”中南大学湘雅医院副院长刘龙飞教授介绍,高血压分为原发性及继发性两种类型,原发性高血压患者居多,一般找不出具体发病原因,这部分患者需要终身治疗并服用药物。对于继发性高血压患者而言,秋季需要规律服药,每天定时监测血压,控制好血压,不要随意停药。

据新华社

留心这些信号 可能是你的骨骼在“报警”

每年的10月20日是世界骨质疏松日。由于早期没有明显症状,骨质疏松症往往呈现患病率高、知晓率低的特点。身体出现何种异常是骨骼在“报警”?哪些人群更易患上骨质疏松?如何更好预防?记者近日采访了多位专家,对这些问题进行了解答。

骨质疏松是骨强度下降、骨折风险增加的代谢性骨病,其引发的骨质疏松性骨折等多重并发症,严重威胁人们健康。

“骨质疏松症疾病信号不明显,人们往往骨折后到医院就诊,才发现自己患上了骨质疏松症。”但这一疾病并非完全无迹可寻,沈阳市骨科医院软组织科副主任、主任医师韩涛提示,当身体出现以下异常时,要考虑是骨质疏松症释放的信号。

“我们可以试着压一压腰背部,感受一下有没有酸胀疼痛。”韩涛说,对提重物、咳嗽后突发出现的局限于腰背部的疼痛,或长期出现的慢性腰背痛,要警惕是否患上了骨质疏松症。专家提示,还可测一测自己的身高是否大幅变矮。“如果身高比年轻

据新华社

专家支招应对秋季肠道“闹情绪”

新华社南宁10月24日电(记者黄凯莹 董小红)秋季是细菌性腹泻等肠道疾病的高发期。专家提醒,应注意日常饮食和卫生,加强锻炼,调节情绪,保持健康生活习惯。

在秋季,为何肠道容易变“脆弱”?广西南宁市第二人民医院消化内科副主任医师梁梓宇说,随着天气转凉,容易引起消化不良、腹泻等症状。同时,秋季有的地方中午依然比较热,但早晚温差增大,这也容易导致肠道疾病发生。

梁梓宇提醒,秋季保护好肠道要从生活方式上入手,勤洗手、多喝水,同时注意保暖,特别在睡眠过程中尽

越戴眼越花?

配老花镜也要验光

老花镜是很多老年人必不可少的生活用品之一。专家提示,老年人在选择老花镜时,最好不要图省事买现成度数的成品镜,为避免长期佩戴眼部出现不适,要先到医院或专业机构验光。

76岁的沈阳居民张焕国近日在夜市花费39元购买了一副成品老花镜,佩戴后却总觉得眼胀,有时还会头晕。去医院就诊后,张焕国得知,他购买的老花镜与自己的瞳距不符,增加了眼睛负担,导致不适。

记者采访了解到,当前,很多老年人会直接购买不同度数的成品老花镜,但这些成品老花镜一般只有老花度数,没有散光度数,还有的老年人购买到度数不准、瞳距不准等存在加工质量问题的老花镜,会出现各种眼部不适,导致眼睛越来越花。爱尔眼科集团视光中心主任钟瑞佳提示,靠自己盲猜、盲试度数买成品老花镜并不靠谱。老年人配老花镜必须先到医院或专业机构验光,只有通过验光检查才能获取最适合自己的老花镜度数。此外,患有白内障、青光眼等老年性眼病的老人,最好先经过眼科医生检查,在病情稳定的情况下才能准确验光。

“关于老花镜还有个误区,有些人认为老花镜一辈子配一副就够用了。事实上,老花度数会随年龄增长而缓慢加深,一般建议3至5年复查验光一次,如有眼部不适、自我感觉度数不合适或镜片出现划痕等情况,要及时到医院复查更换老花镜。”钟瑞佳说。

此外,老年人也可以选择为老花镜加覆彩色膜层、防蓝光膜层、防紫外线膜层等,不仅更具保护功能,还能提升视觉体验。

据新华社



霜降 养肺好时节

霜降是养肺的好时节。根据中医学理论“生、长、化、收、藏”的变化规律,霜降节气处于阳气从“收”到“藏”的过渡阶段。此时,外界燥气渐增,人容易出现喉咙干燥、皮肤干燥等症状,可选择润燥滋阴的食物进补,如梨、芝麻、蜂蜜等,以增强免疫力;还可食用一些白色食物,如银耳、百合、山药等,有助于滋养肺脏。

新华社发 朱慧卿 作

手足口病进入高发期 疾控机构提示做好防控

每年的9至11月都是手足口病的高发期,家长们需引起重视,持续关注孩子是否手、脚、臀等部位出现皮疹,口腔是否出现疱疹……近日,中国疾控中心发布健康提示,提醒手足口病仍在高发期,家长们需关注家中5岁及以下儿童是否出现手足口病典型症状,做好防控。

手足口病是由多种肠道病毒引起的5岁及以下儿童常见急性传染病。临床表现有发热,口腔出现疱疹,手、足和臀部出现斑丘疹等,伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症状。患儿一般预后良好,7至10天病程后可康复。

根据健康提示,预防手足口病应做好以下6点,包括避免接触患儿,尽量不要与患儿拥抱、分享玩具、共用餐具和洗浴用品等,防止交叉感染;保持手卫生,用“七步洗手法”清洁双手;减少聚集;密闭公共场所和居室要经常通风,保持空气流通;做好清洁消毒;积极接种疫苗。

部分家长想了解手足口病疫苗的接种提示。对此,健康提示明确,接种EV-A71疫苗可有效预防EV-A71感染引起的手足口病和其他相关疾病,并减少手足口病重症和死亡的发生。为尽早发挥保护作用,鼓励儿童在12月龄前完成全程接种,1岁及以上儿童越早接种越好。

发现孩子感染了手足口病怎么办?“家长不要惊慌,要密切观察孩子,保证孩子的水分摄入,防止脱水。”北京儿童医院感染内科副主任医师郭欣提示,如果发现孩子出现手足口病典型症状,要积极控制高热,避免不必要用药,同时做好口腔和皮肤护理。孩子如出现持续高热、神经系统异常、呼吸异常、循环功能障碍、中度或重度脱水等情况,可能发展为重症,一定要立即就医。

据新华社

持续疼痛也是病 早防早治不“忍痛”

偏头痛、肩周痛、足跟痛、坐骨神经痛……多少人在反复疼痛中默默忍受?今年10月21日是世界镇痛日。专家提醒,慢性疼痛是一种独立的疾病,需要合理的治疗干预。

数据显示,我国慢性疼痛患者群体庞大。如何判断是否属于慢性疼痛?该如何科学防治?记者采访了相关专家。

“能忍则忍”是误区

老李是名卡车司机,长期久坐开车,腰、背、臀部经常疼痛难忍。一爬楼梯,膝盖也开始酸痛。医院诊断为肌肉骨骼损伤。

吕大爷去年得了带状疱疹,治好之后仍反复剧烈疼痛,上医院一查:带状疱疹后遗神经痛。

还有部分癌症患者,术后持续疼痛;一些病人时常感觉全身多处疼痛,各项检查却找不到明显原因……

专家介绍,急性疼痛是身体发出的警告,但当疼痛反复持续1个月以上,就可称为慢性疼痛。慢性疼痛会带来人体系统功能失调、免疫力降低以及心理问题等。随着长时间疼痛的刺激,人的神经系统可能发生改变,难以自愈。

日前在北京举行的2024年疼痛医学周学术会议上,一份新公布的数据显示,

2023年我国慢性疼痛相关疾病住院患者达2615万例。

中日友好医院疼痛科主任樊碧发表表示,我国疼痛患者群体庞大,但社会对疼痛管理的科学认知还不足,治疗不及时、不正确容易导致病情加重,需要促进疾病知识普及。

“有些人认为,疼痛能忍则忍,这其实是一个认知误区。”樊碧发说,不少慢性疼痛患者不仅身体承受痛苦,免疫力低下,而且精神也受到极大影响,常常伴随着焦虑、抑郁情绪,严重影响生活质量。

如何规范化治疗?

尽早干预、积极管理——根据中国医师协会疼痛科医师分会、中华医学会疼痛学分会等机构日前发布的《常见疼痛管理联合提示》,早期治疗能够提高药物治疗的敏感性,达到更好的治疗效果。

根据上述提示,对于轻中度疼痛,患者应积极寻找病因并通过药物和非药物治疗相结合的方式干预;重度疼痛患者则应及时就医,尤其是慢性病合并突发疼痛,可能是病情恶化的信号。

“随着医疗技术的进步,涌现出很多镇痛药物以及先进的治疗手段。”樊碧发介绍,目前对神经痛、癌痛、骨关节疼痛等都

有规范化治疗方案。其中,用药不是越多越好,也不是越少越好,而是强调联合原则,最大限度发挥止痛药物、改善神经代谢药物、解除焦虑抑郁状态药物的作用,并最大程度降低药物副作用。

非药物治疗慢性疼痛的方法也有很多。专家介绍,这些方法包括理疗、针灸、射频治疗、神经调控治疗、神经系统毁损性手术治疗等。

2024年世界镇痛日的主题为“关注疼痛的性别差异”。有研究发现,女性患有慢性疼痛疾病的比例更高,由于生理特征,感受到的疼痛程度更强,治疗难度也更大。

中华医学会疼痛学分会主任委员、南昌大学第一附属医院疼痛科主任医师张达颖表示,疼痛的性别差异,还要求疼痛科医生注重治疗的个性化、药物作用的差别以及社会心理等多种因素对治疗效果的影响。

织起综合防治网

多位专家介绍,目前我国的慢性疼痛诊疗仍存在知晓率低、就诊率低、完全缓解率低等问题。

樊碧发认为,被动的临床诊疗要转向主动的综合防治。下一步将联合社会各方

力量,共同推动开展慢性疼痛的科普宣传、早期预防、筛查预警、综合管理等工作。针对重点人群和重点疾病,还要有针对性地开展预防干预,如改善工作环境,优化生活习惯,加强体育锻炼等。

作为“健康守门人”,基层医疗卫生机构能否科学、有效、规范地进行疼痛诊疗和管理,也面临挑战。

数据显示,虽然全国范围内疼痛科收治的患者逐年增加,但68.7%的患者是在三级医院进行诊疗。以带状疱疹后遗神经痛为例,二级医院的治疗有效率比三级医院低11.6%。

对此,多位专家认为,应进一步强化疼痛学科建设,尤其是在基层医疗机构,提升慢性疼痛的综合诊疗能力。

2022年底,国家卫生健康委等部门印发了疼痛综合管理试点工作,要求逐步推广疼痛综合管理,提升疼痛诊疗能力和相关技术水平。

国家卫生健康委医政司副司长李大川表示,慢性疼痛机制复杂,不仅需要全流程管理,还需要建设包括多学科协作在内的综合管理体系。未来要结合疼痛专业质控指标,切实帮助改善基层医院疼痛诊疗的水平,造福更多患者。

据新华社