

春季鼻炎复发 其实是好事

春暖花开,万物复苏,生机盎然。但对于许多慢性鼻炎患者来说,又是烦恼开始了,面巾纸抽了一张又一张,完全停不下来的节奏,对他们来说是一个充满挑战的季节。

为什么春天鼻炎容易复发呢?春季万物生长,我们人体内的寒、湿、痰等物质都会趁机往身体外发出,把邪气排出去,所以此时也正是一个治鼻炎的好时机。

从中医上来说,慢性鼻炎其实是体内还有病根未除。比如感冒留下的“小尾巴”、饮食不当导致痰湿积在体内,还有一些外部原因,如粉尘、柳絮等刺激物,都能诱发鼻炎。其实鼻炎也是好事,它可是身体在努力“排毒”,所以遇到鼻炎发作,不要刻意地去压制,中医是利用因势利导的原理,顺势让体内的风、寒、湿等邪气排得更顺畅,这些东西往外排的方式,有的拉肚子,有的是咳嗽,有的

是流鼻涕打喷嚏。每个人都不一样,但都是身体在努力把“脏东西”赶出去。所以春天,就像个大扫除的季节,大自然在忙着清理,我们的身体也要趁机把那些痰、湿、寒等邪气往外排。同时要根据身体缺什么,我们就补什么;身体有垃圾,我们就清理,最终达到身体平衡的中和状态。

在临床中,发现众多鼻炎患者,有两种情况占比较多,一是体虚有寒;二是中焦不通。这两种患者有个相同之处,就是体内都容易生湿、生痰、水饮。若是以寒湿为主,则鼻流清涕较多,若痰湿淤堵夹热,则鼻流黄涕、鼻塞、浓涕较多。

针对不同类型的鼻炎,要用不同的治疗方式:比如,若患者表邪为主,正气不虚,就要以宣肺解表的思路去治疗,饮食上注意多吃一些具有润肺作用的食物,如梨、百合、蜂蜜等。这些食物有助于保持肺部的湿

润,缓解鼻塞和咳嗽等症状。以寒湿为主的患者,就要在解表的基础上配伍温中化湿,可以用艾草叶泡脚,注意温热饮食,不喝冷饮等。要是碰到夹有热邪的患者,还要进一步看下热在哪里。如果患者是上焦郁热,就要用一些轻散热的药物,因为直接用寒凉药去清热太伤脾胃了,脾胃功能不好的人可以选择一些易消化的食物,如山药、小米、白萝卜等,有助于改善脾胃功能。

大家都知道,是药三分毒,药物也不能长久喝,中医经典古籍《黄帝内经》所言:“正气存内,邪不可干”,因此要注意加强身体素质,避免熬夜,作息规律,饮食上不吃生冷食物,不暴饮暴食,让脾胃轻松一点,养一身充足的正气,这样才能更好地防御疾病。如果身体正气不足,疾病还是会找上门的,鼻炎就更是如此了。日常生活注意起居调摄,保持室内通气良好,

避免过度干燥和潮湿;适当增减衣物,预防感冒。饮食上少吃辛辣、煎炸食物,多吃新鲜蔬菜水果和富含维生素的食物,以增强体质。保持良好的心态,避免情绪波动过大影响身体健康。

有鼻炎的朋友,平时不仅要注重疾病的治愈,更要重视整体健康和生活质量的提升,可以做一些舒展身体、提升正气的运动,比如八段锦、太极拳等,每天练一练,能带动全身气机运转,提高身体免疫能力。

春天是一个新的开始,也是身体恢复的好时机。大家要抓住春天这个排邪气、升阳气的好机会,让自己的体质再上一个台阶,只要正气足了,鼻炎就不再是问题了。

(作者:游秀华 福建省漳州市医院 耳鼻喉病区 副主任护师)

高小珍 福建省漳州市医院 耳鼻喉病区 护师)

远离宫颈癌的有效措施

宫颈癌发病率居女性恶性肿瘤第四位。在我国,宫颈癌是第二大女性特有恶性肿瘤。《中国妇女发展纲要(2021—2030年)》提出提高妇女宫颈癌人群筛查率,推进适龄妇女人乳头瘤病毒(HPV)疫苗接种等重要目标,2023年,全国二十大会议中提出《加速消除宫颈癌行动计划(2023—2030年)》,旨在建立多部门联动的宫颈癌综合防控工作机制,加快推进我国宫颈癌消除进程,保护和促进广大妇女健康。

消除宫颈癌最好的方法就是从预防开始,从源头上阻断宫颈癌的发生发展,做到早预防、早诊断、早治疗,从而有效降低宫颈癌死亡率。

宫颈癌致病因素:几乎所有宫颈癌病理样本中均能找到HPV,从而印证了HPV是宫颈癌的主要原因,也使宫颈癌成为目前人类所有癌症病变中唯一病因明确的癌症。HPV的全称为人乳头状瘤病毒,成球形,是一种嗜上皮组织的双链环状DNA病毒,由病毒蛋白衣壳和

核心单拷贝的病毒基因组DNA构成。它在自然界普遍存在,凡是有性生活的女性,均有机会感染HPV。

HPV分为低危型和高危型,低危型易导致皮肤疣、肛门—生殖器疣和复发性呼吸道乳头状瘤,高危型易导致子宫颈、阴道、外阴、肛门、阴茎、头颈等部位的癌前病变,病变可最终发展为浸润性癌,HPV传播途径为:性传播、母婴传播、皮肤黏膜接触传播。

我国导致宫颈癌变的常见型别为HPV16、52、18、58型,所以在预防型疫苗的选择方面,我国女性应该尽可能选择包含这4类HPV分型的疫苗。

HPV感染的致病情况:①可以长期隐性感染,多数30岁前妇女在感染9~15个月通过自身免疫清除病毒。②持续感染HPV高危型病毒是宫颈上皮内瘤变Ⅲ级病变至癌变的必要条件。③持续感染HPV高危型的妇女发生高级别上皮内病变的风险增加250倍。④30岁以上且高危型HPV阳性发展成高级

别上皮内病变高于HPV阴性116倍。

宫颈癌是迄今所有恶性肿瘤中唯一可以通过接种疫苗来预防的,目前接种HPV疫苗是预防宫颈癌的主要方法。

疫苗类型:二价(16、18)、四价(6、11、16、18)、九价(6、11、16、18、31、33、45、52、58),接种对象:9~45周岁女性。

禁忌症:①对疫苗的活性成分或任何辅料成分有反应的人群或对疫苗任一成分过敏者不宜接种;既往在HPV疫苗接种后出现严重过敏反应者不宜接种。②有血小板减少症或其他肌肉注射禁忌症的凝血功能障碍者。③哺乳期或妊娠期女性。④身体不适、发热、感冒或发生急性疾病时,或是疾病正在进展的人。

HPV疫苗接种不良反应:①局部症状:疼痛、硬结、瘙痒、红肿、肿胀、出血、血肿。②全身症状:发热、头痛、乏力、咳嗽、肌肉痛、恶心、腹泻、头晕、呕吐。

无论局部反应还是全身反应,大多数均可在短期内自行缓

解或消失。

预防宫颈癌的首要措施便是接种HPV疫苗,但适龄女性在接种预防性疫苗后也不可放松警惕。定期筛查仍然是预防的关键。

宫颈癌筛查:①细胞学筛查(细胞学筛查包括巴氏涂片和液基薄层细胞学检查)。②病毒学HPV DNA检测(病毒学HPV DNA检测包括杂交捕获、多种荧光定量PCR和基因芯片)。③影像学筛查(影像学筛查主要是使用阴道镜观察宫颈鳞柱上皮交界处及移行带的病变部位)。

为远离宫颈癌,广大妇女同胞们应注意性卫生和经期卫生,避免过早性生活以及性生活混乱,饮食要做到营养均衡并戒烟戒酒,加强体育锻炼、增强机体抵抗力、保持心情愉悦,早期接种宫颈癌疫苗,做到早预防、早诊断、早治疗,从而有效防止宫颈癌的发生和死亡率。

(作者:程翠 厦门弘爱医院 体检中心 主管护师)