三位一体 让过敏性鼻炎不再困扰儿童

过敏性鼻炎(AR)本质上是一种由过敏原诱发的鼻部炎症,其发生需要具备三个要素:过敏性体质、接触特定过敏原以及相应的鼻部症状表现(如鼻塞、鼻痒、喷嚏、流涕等)。当具备过敏体质的个体在暴露于相关过敏原后出现上述典型症状时,即可诊断为过敏性鼻炎。因此,AR的防治应从避免过敏原、控制症状和改善过敏体质三个方面入手,综合管理以达到最佳的防控效果。

避免过敏原

避免过敏原接触,AR就不会发生。我国过敏性鼻炎患儿过敏原以尘螨和花粉最为常见,所占比例最高。

尘螨:定期用55℃以上热水清洗或用烘干机高温干燥床单等棉布类生活用品,用防螨面料包裹床垫枕头;不铺地毯,少用布类软垫沙发,不买毛绒玩具;若对宠物皮屑过敏,需移除宠物并彻底清洁,使用HEPA滤网空气净化器。

花粉:花粉传播季节减少外出,避免去花草茂密处;居家空调

调至室内循环或空气净化状态;室外活动后立即洗澡去花粉;参考本地防护措施,如关门窗、用花粉浓度预报APP规划出行;在花粉环境中,佩戴过滤率≥95%的认证花粉防护口罩和眼镜。

除了以上情况外,临床及生活中仍可见真菌、蟑螂等相关致敏物质,需要做好保持厨房及卫生间清洁干燥,及时清除蟑螂排泄物及动物的皮屑,减少真菌生长和霉变的发生,保证患儿最大可能地“脱离”过敏原。

药物对症治疗

过敏性鼻炎主要有四大症状:鼻痒、喷嚏、流鼻涕、鼻塞,因此药物对症治疗主要针对这些症状。其目前主要的药物有以下几种:

(1)抗组胺药物主要包括口服和鼻喷两种剂型。口服第二代抗组胺药(如西替利嗪、氯雷他定)中枢镇静作用较小,能够有效缓解鼻痒、喷嚏和流涕等症状。鼻喷型抗组胺药(如氮卓斯汀、左卡巴斯汀)可针对局部症状,起效较快。需要注意无论口

服还是鼻喷抗组胺药,对鼻塞的改善效果有限,若以鼻塞为主要表现,建议联合使用鼻用糖皮质激素,以提高疗效。

(2)鼻喷激素:如糠酸氟替卡松鼻喷剂等,能够改善过敏性鼻炎的四大症状;6岁以下儿童需遵照医嘱,选择低生物利用度药物(如糠酸莫米松),长期使用者监测身高。

(3)生理海水盐鼻腔冲洗可有效清除鼻腔内的刺激物、过敏原及炎性分泌物,从而在一定程度上缓解鼻塞和鼻痒等症状。建议每日冲洗次数不超过两次,以避免对鼻黏膜造成损伤。

改善过敏体质

完全避免过敏原可显著减少AR发作频率和严重程度,但因免疫机制复杂,无法绝对杜绝疾病发生。改变过敏体质预防和控制过敏性鼻炎复发、进展的措施和方法如下:

(1)亲近自然和母乳喂养:幼年期缺乏微生物暴露可能导致免疫系统调节失衡,增加过敏性疾病的风险。研究显示,农场

环境、与动物的适度接触以及规范的母乳喂养均与儿童致敏率降低相关。鉴于此,建议家长在儿童1岁以内适当增加与自然(如家庭宠物)的接触,但需注意把握感染风险的平衡。同时,提倡母乳喂养,建议持续6个月以上,以有助于调节免疫,降低过敏风险。

(2)益生菌:特定益生菌株或可辅助调节免疫,但需遵医嘱使用。

(3)脱敏治疗(特异性免疫治疗)目前被国内外广泛认可为能够调节免疫反应、延缓过敏性鼻炎进展的重要手段,该治疗适用于对单一主要过敏原(如尘螨)过敏的患儿,推荐疗程为3年以上。

通过避免过敏原、药物对症治疗,三位一体策略可有效控制症状,实现长期临床缓解,但需持续管理。

(作者:刘云亮 福建省妇幼保健院耳鼻咽喉科副主任医师)

科学护肝 远离癌症

认识肝细胞癌

肝细胞癌(Hepatocellular Carcinoma, HCC)是最常见的原发性肝癌,占肝癌病例的75%~85%。由于肝脏本身痛觉神经较少,早期肝癌往往没有明显症状,多数患者确诊时已进入中晚期,治疗难度大、预后差。因此,预防比治疗更重要。

出现哪些症状需要警惕肝癌发生呢

肝癌发病比较隐匿,早期常常没有明显症状,如果出现肝区疼痛、腹胀、食欲下降、乏力、消瘦、上腹部包块、不明原因发热、皮肤和眼睛发黄、腹水等都是肝癌的常见表现,大家需要非常警惕,尽早去医院检查治疗。

目前发现的肝癌主要诱因

1.病毒性肝炎:乙肝(HBV)和丙肝(HCV)感染是肝癌的主要病因,我国约80%的肝癌与乙肝相关。

2.肝硬化:长期肝炎、酒精肝或脂肪肝可导致肝硬化,进而增加癌变风险。

3.酒精滥用:长期酗酒会加速肝损伤,诱发肝癌。

4.脂肪肝:高脂肪、高热量

饮食导致能量摄入过多,多余的能量以脂肪形式存储体内,导致肥胖、糖尿病等引起的非酒精性脂肪肝(NASH),可能进展为肝癌。

5.黄曲霉毒素:霉变食物(如花生、玉米)中的黄曲霉毒素是强致癌物。

6.其他因素:吸烟、遗传代谢病(如血色病)等也可能增加风险。

7.睡眠不足:长期熬夜不仅会因为睡眠不足导致身体抵抗力下降,还会影响肝脏夜间的自我修复功能。

哪些人群属于肝癌的高危人群

一些慢性乙肝/丙肝患者、肝硬化患者、长期酗酒者、脂肪肝患者以及有肝癌家族史者都是肝癌的高危人群,需定期体检。

如何预防肝癌

1.接种乙肝疫苗

乙肝疫苗可有效预防HBV感染,我国自1992年推广新生儿接种后,儿童肝癌发病率显著下降。对于未感染乙肝的高危人群(如医务人员、乙肝患者家属)也应接种。

2.规范治疗肝炎

乙肝患者应遵医嘱长期服用抗病毒药(如恩替卡韦、替诺福韦),抑制病毒复制,降低肝癌风险。丙肝患者可以通过直接抗病毒药物(DAA)实现治愈,肝癌风险大幅下降。

3.戒酒或限酒

长期饮酒会加速肝纤维化,最终可能导致肝癌。建议男性每日酒精摄入量≤25g(约2杯啤酒),女性≤15g,最好戒酒。

4.控制体重,远离脂肪肝

健康饮食:少吃高糖、高脂食物,多吃蔬菜、全谷物和优质蛋白(如鱼、豆类)。同时坚持运动:每周至少150分钟中等强度运动(如快走、游泳)。良好的生活习惯是一切疾病的完美克星。

5.避免霉变食物

对于霉变的花生、玉米等可能含黄曲霉毒素,请务必丢弃霉变食品,储存粮食时注意防潮防霉。

6.定期筛查(高危人群必做)

对于前面提到的肝炎病人、脂肪肝患者、酒精肝患者应该每6个月做一次肝脏超声联

合甲胎蛋白(AFP)检测,可早期发现肝癌。即使没有症状,慢性肝炎、肝硬化患者也应坚持筛查。

健康生活方式护肝

打工人和上班族经常熬夜加班,应酬中暴饮暴食,长期工作压力导致吸烟酗酒,这些都是不健康生活方式,其实肝病到来之前身体都会发出警告,只有保持良好的作息和精神状态,戒烟、戒酒,才能更加有效地保护我们的肝脏,杜绝肝癌的侵袭。

肝癌的预防是一场“持久战”,需要每个人、每个家庭和社会的共同努力,肝癌也可防可控,关键措施包括:接种乙肝疫苗、治疗慢性肝炎、戒酒、控体重、防霉变、高危人群定期筛查以及养成健康生活习惯,每一步都是至关重要的,守护肝脏从现在开始,让大家远离肝癌风险!

(作者:杨兰钊 福建医科大学附属第一医院肝胆胰疝外科主治医师)