

科学防控过敏性鼻炎 多维守护鼻腔健康

作为一种常见的过敏性疾病，过敏性鼻炎不仅影响日常工作与生活质量，长期反复发作还可能诱发鼻窦炎、哮喘等并发症，给身体带来额外负担。因此，过敏性鼻炎患者应从日常防护、鼻腔护理、规范干预、规避误区、生活调理五大方面入手，加强科学防控与日常养护，从容应对鼻炎困扰、减少复发及并发症风险。



加强日常防护与鼻腔护理

过敏性鼻炎日常防护的核心原则是减少鼻黏膜刺激，降低症状发作概率。室内环境的清洁尤为关键：床垫、被褥、枕头等建议每周用55℃以上热水浸泡清洗，并在阳光下暴晒4小时以上；尽量避免使用地毯、毛绒玩具、厚重窗帘等易积灰物品。室内湿度宜控制在40%至60%，每天定时开窗通风2至3次，每次不少于30分钟。过敏体质人群应尽量回避饲养

物，若已饲养，需定期在室外为宠物洗澡、梳理毛发，并禁止宠物进入卧室。室外防护同样不可忽视。在花粉高发期出行时，务必佩戴医用外科口罩或KN95口罩，搭配护目镜，避免花粉进入眼睛。尽量避开清晨、傍晚及刮风天气外出，这些时段室外刺激物浓度较高。外出归来后，及时用温水清洗面部和鼻腔，更换干净衣物，避免将刺激物带入

室内。鼻腔护理是日常防控的重要补充。每天用37℃左右的生理盐水冲洗鼻腔1至2次，能有效清除鼻腔内的刺激物、分泌物和炎症因子，修复鼻黏膜的防御屏障，缓解鼻塞、鼻痒、流涕等症状。冲洗时力度需轻柔，避免压力过大损伤鼻黏膜。此外，在干燥季节可适当使用鼻用保湿喷雾，补充鼻腔水分，减少干痒不适。

规范医学干预 避开常见误区

当日常防护和鼻腔护理无法有效控制症状时，需及时进行规范的医学干预。临床常用的干预方式以药物治疗为主，包括鼻用糖皮质激素、鼻用抗组胺药、口服抗组胺药等，需在医生指导下根据症状严重程度选择合适的药物，不可随意增减剂量或停药。对于药物治疗效果不佳或无法耐受的患者，可在评估后进行免疫治疗，这是目前唯一可能改善过敏体质的治疗方式，需长期坚持、定期复诊。部分存在鼻腔结构异常的患者，则需通过手术矫正，改善鼻腔通气。

停药，导致症状反复发作，正确的做法是在医生指导下逐渐减量；二是过度依赖药物而忽视日常护理，二者结合才能达到最佳效果；三是盲目使用偏方，不仅无法缓解症状，还可能刺激鼻黏膜、加重病情；四是鼻腔冲洗过频，每天1至2次即可，过度冲洗会破坏鼻黏膜的正常防御屏障，同时不要随意用手挖鼻孔，避免损伤鼻黏膜引发感染。

生活调理同样不可或缺。坚持规律作息，避免熬夜，保证每天7至8小时的睡眠，有助于维持免疫系统稳定。适当进行快走、慢跑、打太极拳等温和运动，每周3至4次、每次30分钟以上，能改善体质。饮食上遵循清淡易消化原则，多吃富含维生素C和维生素B的新鲜蔬果，避免辛辣、生冷食物及已知的过敏食物。注意保暖，尤其在气温骤降时及时增添衣物、佩戴口罩，避免冷空气刺激鼻黏膜。

在防控过程中，需重点规避以下常见误区：一是症状缓解后立即

生活调理同样不可或缺。坚持规律作息，避免熬夜，保证每天7至8小时的睡眠，有助于维持免疫系统稳定。适当进行快走、慢跑、打太极拳等温和运动，每周3至4次、每

(大河健康网)



专家坐诊



包头市第六医院
精神康复科主任

董智恒

专业：擅长精神分裂症、双相情感障碍、焦虑、抑郁、失眠、强迫性障碍、躯体形式障碍及老年期精神障碍和儿童青少年精神障碍的诊治。
出诊时间：周一、周五上午



国药一机医院
(包头口腔医院)
主任医师 教授

缪羽

专业：擅长牙体牙髓疾病的诊断治疗，疑难根管治疗以及显微镜下根管治疗，前牙美学修复，牙周病的诊断治疗，儿童口腔疾病的诊断治疗。
出诊时间：周一下午、周三上午



国药北方医院
院长助理
疼痛科主任

李思锦

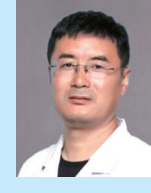
专业：擅长疼痛疾病的诊断与治疗，对颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、退行性膝关节炎、三叉神经痛、带状疱疹后神经痛等顽固性病痛的治疗。
出诊时间：周一、周三上午



包医一附院
老年医学科主任医师

郝建宏

专业：擅长不明原因发热，消化系统疾病特别是慢性肝病的诊治，在脂肪肝、酒精性肝病、病毒性肝炎等合并脂肪肝的处理方面有一定的造诣。
出诊时间：周一、周二下午 周日上午



包医二附院
肿瘤科主任

李凯

专业：在常见恶性肿瘤（恶性淋巴瘤、肺癌、乳腺癌、胃肠道癌、胰腺癌、骨肉瘤、卵巢癌、宫颈癌等）的治疗方面，具备丰富的临床经验和特色。
出诊时间：周一上午



包头市眼科医院
白内障科主任

刘瑞英

专业：擅长白内障、玻璃体视网膜疾病及角膜病的诊治。
出诊时间：周一全天，周四下午



包头市蒙中医院
肺病科主任
科教科科长

王卫东

专业：擅长治疗肿瘤、呼吸系统疾患、心脑血管疾患。中西医结合治疗慢性咳嗽、过敏性鼻炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病等；老年记忆障碍、老年衰弱症、老年脑血管病及后遗症、冠心病、心功能不全、高血压、高脂血症等各类疾病。
出诊时间：周二、周五，东河院名医工作室；周三、周四上午，东河院肺病科

市第六医院专家提醒 身体难受检查却正常 警惕“躯体化症状”

口通讯员 赵启月

胸闷得喘不上气，可心脏彩超、心电图、胃镜做了一圈，没发现任何问题，但就是难受，这是为何？市第六医院专家提醒，当身体出现“不明原因”症状时，可能是情绪穿上了身体症状的外衣。

专家介绍，焦虑的本质是大脑杏仁核过度敏感，如同烟雾报警器过于灵敏——只有轻微压力便触发警报，而非真正的危险。这激活了“战斗或逃跑”反应：心跳加速、呼吸急促、肌肉紧绷。但若此时人正静坐休息，并无实际敌人可对抗，这些生理变化便转化为心慌、胸闷、手麻、喉咙哽噎感等体验。这在医学上称为躯体化症状，并非心脏或其

它身体部位出了问题，而是自主神经调节的阈值过低所致。

当您因心慌、胸闷感到不安时，可以尝试一个简单的行为实验：将注意力从胸口的不适感上移开，转而专注于脚底的感觉——脱掉袜子，感受脚踩在地面的温度是凉还是温热。如果您发现，在注意力成功转移的那十几秒内，心慌的程度有所减轻，那么这恰恰为症状的性质提供了重要的鉴别线索。这是因为，真正的心脏器质性病变所引起的疼痛或不适，不会因注意力的转移而消失；而功能性或神经调节相关的症状，则会在注意力分散时明显缓解。这一现象在临床上有助于区分“躯体化症状”与实质性心脏病变。

当明确症状源于神经调节而

非心脏结构问题时，医生通常会建议使用调节情绪的药物。从根源上降低杏仁核等情绪中枢的过度反应，从而减轻躯体化症状。

市第六医院专家提醒，医学检查未能发现器质性病变，并不意味着患者的痛苦是虚假或凭空想象的。许多看似源于身体的疼痛，实则由心理或神经调节层面的信号所引发。当身体反复出现不适却查不出明确病因时，不妨考虑前往精神心理科寻求评估。作为最早实行开放管理的中西医结合病区，市第六医院精神康复科主要诊疗范围为焦虑、抑郁、失眠等精神障碍，科室借助现代西医精准诊断与药物控制优势，结合心理、物理治疗，融入中医疗法，帮助患者从“身”与“心”两个层面共同走向康复。



精神康复科团队对患者进行联合查房与康复状态评估。

持续乏力是糖友危险信号

史先生（化名）是一位60岁的2型糖尿病患者，3年前病毒感染后总觉得身上没劲，走路都累，起初没太在意，乏力却越来越严重。1年前，他因头晕、走路无力就医，检查发现血糖极高，已出现酮症，血钠非常低，经紧急治疗才暂时稳住病情。然而随后1年，史先生反复发生肺炎、泌尿系统感染、不明原因低钠，更出现心血管、神经等多系统问题，从能走路到需要坐轮椅，再到虚弱得只能卧床，最终进入衰弱综合征终末期。

糖尿病本身或许不致命，但其引发的全身性、系统性损害足以摧毁一个人的“健康大厦”。对糖友来说，偶尔的劳累感是正常的，但如果出现持续、进行性加重、休息后也无法明显缓解的乏力，必须高度重视警惕。这往往不是简单的累了，可能是全身多系统在长期高血糖“浸泡”下，功能开始衰退的表现。

这种乏力可能是以下病变的信号。一是心脏长期受累，功能变差，出现心源性乏力；二是神经受损，特别是控制血压、胃肠、膀胱的自主神经，表现为一起身就头晕、腹胀、排尿困难；三是营养不良和肌肉严重流失（肌少症）；四是反复发生的消耗性感染。

糖尿病管理的核心价值在于预防及早干预，其意义远大于晚期逆转。建议每位糖友做到以下几点。

建立全身管理观。不能只关注血糖或糖化血红蛋白数值，糖尿病管理是一个系统工程，需要定期监测和管理血压、血脂，并每年评估并发症。

定期筛查各器官。除了测血糖以外，务必在医生指导下，定期进行心脏、肾脏、神经、眼睛等相关检查。警惕非典型症状。一旦出现持续加重的乏力、不明原因的消瘦、反复感染、胸闷心慌、走路不

稳、视物模糊等，不要硬扛，应立即就医查明原因。

生活方式是基石。在医生指导下，坚持科学饮食、规律运动，保持健康体重。坚持运动不仅能控糖，更是维持肌肉力量、预防衰弱的好方法。

主动学健康知识。主动了解糖尿病及其并发症知识，与医生保持良好沟通，共同制订管理方案。
(生命时报网)

手腕痛脚后跟痛 当心肌腱炎找上门

你是否曾经在长时间打字后感觉手腕酸痛，或者在跑步后感到脚后跟隐隐作痛？这些看似普通的疼痛背后，可能隐藏着常见但常被忽视的问题——肌腱炎。当肌腱因为过度使用、重复性动作或突然的负荷过重而受损发炎时，就形成了肌腱炎。简单来说，肌腱炎就是肌腱的“过劳损伤”，它并非一朝一夕形成，而是日积月累的结果。

肌腱炎可以发生在身体任何有肌腱的部位，但有几个“重灾区”特别值得关注。肩部是其中之一，肩袖肌腱炎常见于游泳和网球爱好者；肘部同样高发，外上髁炎俗称“网球肘”，内上髁炎则被称为“高尔夫球肘”；手腕部位的德奎尔万氏腱鞘炎，在频繁使用手机和电脑的人群中十分常见；膝盖的髌腱炎又称“跳跃膝”，多发于篮球、排球运动员；而脚踝与足跟处

的跟腱炎，则是跑步爱好者的常见困扰。

那么，如何判断自己是否患上肌腱炎呢？它的典型表现包括：疼痛（尤其是在活动相关部位时疼痛加剧）、局部肿胀和皮温升高、按压时有明显痛点，以及关节活动受限。一个重要特点是，静止时疼痛往往较轻，一旦开始活动，疼痛就会明显加重。如果你发现自己在做某个特定动作时反复出现疼痛，

就需要警惕肌腱炎的可能了。

当怀疑自己得了肌腱炎，应该怎么办？急性期的处理遵循“RICE”原则：R代表休息，立即停止引起疼痛的活动，避免进一步损伤；I代表冰敷，用毛巾包裹冰袋敷在患处，每次15到20分钟，每天多次；C代表加压，使用弹性绷带适当包扎，帮助减轻肿胀；E代表抬高，将患肢抬高至心脏水平以上，促进静脉回流。

预防永远胜于治疗。要避免肌腱炎找上门，首先要做到运动前充分热身，运动后科学拉伸；其次要避免长时间重复同一动作，工作中定时休息、变换姿势；此外还要循序渐进地增加运动强度，不要突然加大负荷；最后，使用符合人体工学的工具和设备，如合适的鼠标、键盘、运动鞋等，也能起到很好的保护作用。
(综合整理)

