

今日关注

□ 记者 杨寒冰

初夏“感冒”警惕鼻炎在作怪

很多人以为，过敏性鼻炎只有在春、秋季节才会复发，所以，在夏季，当过敏性鼻炎发作时，很多人误以为是患了感冒，把鼻炎当成感冒治。

解放军第五三四医院耳鼻喉诊疗中心主任、医学博士常红说，这种情况非常常见。过敏性鼻炎与感冒的症状非常相似，如鼻子发痒、鼻塞、流鼻涕等。临床上，有七成左右的患者曾误将鼻炎当感冒，因贻误治疗或治疗不当而导致鼻窦炎、中耳炎、咽喉炎、鼻息肉等合并症的出现。

感冒鼻炎有区别

怎样区别感冒和鼻炎？常红解释，过敏性鼻炎有四大典型症状：鼻痒、打喷嚏、流清水样鼻涕和鼻塞。

常红介绍，患过敏性鼻炎的人，常感觉鼻腔内像有蚂蚁在爬似的。轻者，总忍不住想要用手揉搓鼻部；重者则伴有眼、耳、咽喉、硬腭等多处发痒，常常连着打喷嚏，清水样鼻涕会自动流出，有时会出现嗅觉减退、头痛、流泪的症状。

如果儿童经常“做鬼脸”，出现“缩涕”动作，大人很难将其纠



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

正过来，这样的儿童，很可能是患上了过敏性鼻炎。

因为孩子很难准确描述症状，大人一定要留心观察。如果孩子“做鬼脸”是由鼻痒、鼻塞等不适引起的，或者经常用手揉搓鼻子、流鼻涕等，家长应带孩子到医院就诊，不要当感冒对待，或置之不理。

擅自用药不可取

千万不要擅自用药。要想较

好地控制病情，患者一定要在医生的指导下科学用药。

常红提醒，患上过敏性鼻炎后不要随意到药房买药，用药不当，有可能产生耐药性。

有些患者，症状稍有减轻，便擅自停药。常红说，过早停药不利于控制病情，对于常年性过敏性鼻炎患者，每次发作时，要持续治疗1个月~2个月，有些需要治疗半年左右。季节性过敏性鼻炎患者，应该提前2周~3周用药，过敏季节过后，

也不能立即停药，要继续用药2周左右。

还有一些患者认为，鼻炎不是什么大病，治不治都无所谓。事实上，过敏性鼻炎若不及时进行治疗，有可能诱发鼻窦炎、鼻息肉，长期不治疗，还会导致中耳炎、嗅觉丧失甚至诱发哮喘。

经常按摩防鼻炎

除了使用药物治疗外，经常做鼻部按摩操，可有效治疗或预防过敏性鼻炎。

按摩迎香穴。迎香穴位于鼻两侧、鼻唇沟中，是治鼻塞、嗅觉不灵敏的要穴。

按摩鼻通穴。鼻通穴位于鼻两侧、鼻唇沟上端尽头。

按摩印堂穴。印堂穴位于两眉头连线中点。

按摩鼻通穴和印堂穴，可疏散鼻子局部的郁热，以通鼻窍。

另外，捏鼻、搓鼻翼两侧，可促进鼻部血液流通，从而达到通鼻窍之效。

每日早晚各做1次，每个穴位按摩1分钟~2分钟，有病时，每日可增加1次到2次。

身边提示

胃病症状消失不可马上停药

饮食长期不规律、过度食用辛辣刺激食物、嗜烟酗酒的人，容易被胃病缠上。如果不注意调节生活方式，胃病很可能反复发作，久而久之便形成了“老胃病”。

老胃病的多发人群为中老年人，研究显示，年龄每增长10岁，人群胃病发生率就会递增约14%。但随着近年生活节奏加快，不注意科学饮食，年轻人患老胃病的比例也在逐步增加。

我们常说的“老胃病”，在医

学专家看来，主要是指慢性胃炎和十二指肠溃疡。目前，老胃病患者的治疗多以药物为主，临床上常以奥美拉唑、枸橼酸铋钾、克拉霉素、阿莫西林等几种西药联合应用治疗。很多老胃病患者都有此种经历：每天至少要分六七次吃下三四种药，时间长了不但麻烦，而且治疗费用较高。这使很多患者症状稍有缓解便自行停药。

需要指出的是，老胃病治疗

的根本在于抗溃疡、修复胃黏膜，如果胃痛、胃胀等症状一缓解就立刻停药，显然不科学。症状的消失并不代表已经痊愈，因为溃疡的愈合、胃黏膜的修复与再生都需要时间。在症状消失时，老胃病患者还应继续服药一段时间，以达到治疗溃疡、防止老胃病反复发作的目的。

对老胃病患者而言，要选择能够治疗溃疡的药物。以目前应用广泛的葵花胃康灵为例，它以

“芍药甘草汤”为组方基础，“芍药甘草汤”由芍药和甘草两味药组成，是治疗消化性溃疡的千古名方，有抑制胃酸分泌、修复与促进胃黏膜再生的作用。其所含颠茄浸膏能够快速消除平滑肌痉挛，白及的主要成分可以有效阻断胃酸等物质对胃黏膜的侵袭，延胡索配三七止痛力强，配白芍疏肝解郁、行气消胀，海螵蛸中和胃酸，几种药物共同作用，全面消除老胃病症状。（志中）

专家忠告

夏季贪吃凉易伤脾胃

□ 记者 杨寒冰

在夏季，很多人都有这样的经历：天热，烦躁，没食欲，只想吃点冰凉的食物、喝点冰凉的饮料。结果，越贪吃凉胃口越差。

为什么？解放军第一五零医院消化内科住院医师彭晓解释，因为吃得太凉，伤了脾胃了。脾胃受损，不仅不利于消化吸收，还会使人增肥。

脾胃受损 不消化

彭晓介绍，进食过凉的食物，会使消化道内的温度骤然下降，胃肠血管迅速痉挛，血流量减少，从而使脾胃功能失调，影响人体

对食物的消化和吸收。

此外，由于受到凉食物的刺激，胃肠道蠕动失控，容易诱发胃痛、腹泻等症。

尤其不能让宝宝吃过凉的食物，宝宝的肠胃娇嫩，如果吃了过凉的食物，会损伤脾胃，影响其脾胃功能，造成腹泻、消化不良、面黄肌瘦、抵抗力差等。

脾胃受损 体重增

今年的一次肥胖女性调查研究显示，76%的肥胖女性都有脾胃虚弱的症状，其中48%的女性是因为饮食不规律，且经常大量吃凉食。

贪吃凉和肥胖有什么关系？彭晓表示，脾胃和肥胖有着最直接的关系。胃是收纳器官，脾是运化器官。运化包含“运”和“化”两层含义：“化”是将胃肠中的食物化成营养精微物质；“运”是把这些营养精微物质运输到全身各处，生成人体的气血。

贪吃凉食，会使脾“化”的功能降低，无力将食物转化成营养精微，“运”往身体所需之处。食物只是一味地在体内堆积，当人体需要能量时，它们不但不能化成气血供身体使用，相反，还会阻碍新气血的生成。久而久之，痰浊淤血占据了人体内的空间，使新鲜

的气血能量无法生成；赘肉占了正常肌肉的位置，造成身体越来越胖。这时人们即便刻意控制饮食，也无法减轻体重。

热食凉吃效果佳

彭晓建议，即便天气再炎热，也要先让自己的身体散散热，再吃一点稍凉的食物，且不宜过多食用。如果实在想吃凉食，可以拌点儿姜末、芥末一同食用。

脾胃功能不好的人，最好少吃或不吃凉食；平时应多吃点温补的食物；在夏季，可以采取热食凉吃的方式，比如红糖水，可以搁置到常温时再饮用。

浓妆艳抹 小心化妆性眼病

□ 记者 崔宏远
通讯员 范海岚

爱美是女人的天性，尤其是出门前化个“电眼妆”，是很多女士的最爱。河科大二附院眼科主任李淑萍提醒，眼睛经常浓妆艳抹，易患上化妆性眼病。

浓妆艳抹惹上祸

家住河西的李女士最近有点烦，一直令她引以为傲的大眼睛状况连连，甚至连电视都没法看了。

李女士今年30岁，最近一直忙于相亲。为了早点把自己“推销”出去，每次相亲前她都少不了精心捯饬一番，尤其是化眼妆时，更是假睫毛、睫毛膏、眼线、眼影一齐上。前两天，李女士早上起床，发现眼睛红肿、流泪，颈部还长了一小片丘疹，到医院检查，被诊断为过敏性结膜炎。

“很多女士在化眼妆时不注意眼部卫生，化妆品中的一些物质进入眼中容易引起感染。”李淑萍介绍，类似李女士症状的患者屡见不鲜，多是因为其在化眼妆过程中，不小心让一些粉尘和颗粒物进入眼内，进而引发畏光、眼痛、发痒、眼睑红肿等症状，这是门诊上常见的化妆性眼病。

美丽眼睛“伤不起”

眼部化妆，常见的损害是接触性过敏和异物刺激引发的细菌感染。李淑萍介绍，眼睛周围皮肤主要是由疏松的结缔组织构成，对化妆品中的香料、防腐剂等过敏原容易产生不良反应。有些化妆品含有色素颗粒和粉尘，在使用时这些异物进入眼内，眼睛就会因刺激而流泪、发痒，还会引起严重的角膜溃疡感染。

“除了眼部化妆品，有些染发剂、香水也会导致眼部疾病。”李淑萍指出，很多染发剂含有苯胺类化学品，毒性强，流入眼睛对视力的伤害更大，可引发虹膜炎、白内障等眼疾。

李淑萍提醒，爱美的女士在给眼部化妆时，一定要选择中性、无毒、对眼睛无害的产品。化眼妆时要谨慎仔细，最好闭上要化妆的那只眼睛，交替进行上妆，如果有化妆品颗粒或药液进入眼内，要迅速用清水冲洗干净，千万不要乱揉眼睛，必要时可去医院处理。另外，每天一定要彻底卸妆，避免眼部不适。

保护眼睛从平时做起

李淑萍指出，避免化妆性眼病，除了注意眼部卫生外，日常保养很重要，平时要多摄入一些富含蛋白质、钙和微量元素的食物，如鱼、蛋、花生、大豆、绿叶蔬菜等；枸杞有明目功效，夏季可用其泡水喝。

李淑萍提醒，眼睛不适一定要在眼科医生指导下使用眼药水，切不可滥用。如激素类眼药水，虽然对控制眼部炎症有很好的疗效，但若错用于治疗角膜溃疡，则易引起恶化，导致角膜穿孔甚至失明。

今日门诊
洛阳脑病医院 特约
电话:15838833838