

# 春季,城市人更易患过敏性疾病

## 饮食太杂乱、长期待屋里、滥用抗生素都是诱因

进入三月,全国不少地区开始升温。在欢呼着“春天到了”的同时,有人则担心恼人的过敏又要让自己不得安生了。

近二三十年来,世界范围内过敏性疾病的发生率都在上升。虽然我国缺乏流行病学调查,但从临床上看,就诊患者在以每年20%~30%的速度递增。其中,尤其以食物过敏和特异性皮炎的增长最为明显,门诊中儿童湿疹的患者也越来越多。据首都儿科研究所的调查发现,近10年儿童哮喘的发生率也增加了50%。

在国际上,我国已成了过敏病人较多的国家,之所以会这样,是遗传因素和环境因素共同作用的结果。其中环境因素更是重中之重,主要有以下三方面原因。

首先和生活方式的改变密切相关。西方学者总结出一个规律,过敏性疾病的发病率和城

市化进程相关,采用“西方”城市化生活方式的地区要高于非“西方”化地区。现代人食物种类繁杂,很多奇怪的食材,像不知名的野菜、炸蚕蛹等都搬上了餐桌,增加了食物过敏的发生率。

其次,长时间待在室内,随时接触多种装修化学原料。但房间通风性差,冬夏两季长时间开空调会给尘螨和霉菌提供滋养的温床。

最后,大量使用抗生素,使感染性疾病的发生率下降,身体抵抗病毒、细菌的能力减弱。这样,过敏自然就越来越多了。

到目前为止,过敏性疾病还缺乏根治手段。对于吸入性过敏,如过敏性哮喘、鼻炎等,可以通过免疫治疗进行脱敏,但也只能控制病情。有些患者停药后会反复。因此,有过敏性疾病的人,首先就是要找到过敏源,然后尽量避开它。(据《生命时报》)



本版主持人  
医疗·健康新闻部主任:王淑云  
电话:13939258016  
E-mail:yjkw@163.com

□ 鹤壁市健康教育中心  
保健与健康讲座

## 早春全方位调整可防病

《黄帝内经》上说:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,披发缓形,以使志生。”早春气候寒凉,人们应在睡眠、运动、情志等各方面进行相应保健。

### ◆ 西医:早春要防感冒、过敏

每年的早春时节,医院呼吸内科门诊支气管炎和喘息性疾病患者就会明显增多,患者中多数是老年人。但从门诊量来看,上呼吸道感染患者的数量反而下降了,这多是因为冬季患感冒、流感康复后,患者体内获得了暂时的免疫力。初春乍暖还寒,要做好保暖防护,因为稍不留神就会受凉感冒。同时,春季应防过敏。特别是慢阻肺、支气管炎、哮喘等病人,应尽量避免接触灰尘、花粉等,以免加重呼吸困难、气喘症状。

### ◆ 中医:调整情绪防伤肝

春季是传染病多发的季节,如流脑、流感、麻疹等。对此,平时应多用板蓝根、金银花、蒲公英等泡水喝,以增强抵抗力,同时要保持室内空气流通。另外,在五行中,春属木,对应脏器为肝,春天阳气外泄,人们易急躁,怒则伤肝。因此人们在春季要注意调养情志,保持心情舒畅。

### ◆ 起居饮食保健康

**保暖:**春季气候变化无常,忽冷忽热,加上人们用冬衣捂了一冬,代谢功能较弱,不能迅速调节体温,“春捂秋冻”就是顺应气候的养生保健经验。患有高血压、心脏病的中老年人,更应注意防寒保暖,以预防中风、心肌梗塞等疾病的发生。

**运动:**立春后阳气生发,但寒气很重,因此人们最好等太阳出来后再运动,一来空气中所含的病菌较少,二来相对较暖,避免感冒。另外,运动量要循序渐进,不要突然加大,运动时以身上微微出汗为最佳。

**睡眠:**随着阳气的生发,早上起床时间宜提早。因为“春困”,午休显得很有必要,但时间不宜过长,以每天30分钟到1小时为佳。

**饮食:**春季应该养肝,除少食辛辣,还应多吃酸性食物,如樱桃、草莓、西红柿等。多食蔬菜,补充维生素类,忌吃羊肉、狗肉等大热易上火的食物。



## 哪种健忘要看医生

### 想不起东西放哪儿很正常 分不清家里人是谁很严重

年龄越来越大,记性越来越差。英国《每日邮报》近日撰文指出,健忘有三种程度,有些不用在意,有些却是疾病信号。

### ◆ 正常情况

1. 爬上楼后却忘记了做什么。
2. 想了几分钟才记起停车地点。
3. 忘记给朋友回电话。
4. 将东西放在某处,不久就找不到了。
5. 忘记前一天朋友告诉你的一件琐事。
6. 忘记你刚认识的某个人的名字。
7. 一时想不起某种东西叫啥名。

### ◆ 轻度健忘

1. 工作比以前难应对,比如技术熟练的大厨突然发现准备烧烤都困难重重。
2. 在十分熟悉的地点常出错,比如,经常在停车场找不到自己的车。
3. 忘记关系密切的亲戚或朋友的名字。
4. 在分辨别人的面孔、色状或词汇方面出现问题。
5. 重复半小时前刚问过的问题。
6. 性格变化,如一向爱交际的人突然变得沉默等。
7. 发现自己将东西放错地方。

### ◆ 该看医生

1. 要求倒一杯茶,而没有意识到自己已有一杯。
2. 忘记孙子的名字,但是有关儿时的记忆却非常鲜活。
3. 不知道如何做日常家务和自理。
4. 分不清家庭成员关系。
5. 判断力出现严重问题,如夏天穿上厚实的大衣等。
6. 不能说出日常物件的作用。
7. 不认识朋友和家人。
8. 将自己的东西放在奇怪的地方。
9. 在时间和空间上失去方向感。经常光顾的地方变得陌生。(据《生命时报》)



### 有腹痛、恶心、呕吐等症

## 胃肠科

## 应检查是否感染幽门螺杆菌

**患者问:**我最近常感到胃部有饱胀感、隐痛、泛酸,但我平时饮食习惯良好,是得了胃病吗?有没有不痛苦的检查方法?

**鹤壁市爱民医院胃肠科专家答:**很可能是因感染幽门螺杆菌引发的慢性胃炎。以往人们把胃病的病因统统归咎于进食刺激性食物、胃酸分泌过多、植物神经功能失调等。近年来,临床资料证实:幽门螺杆菌感染是造成多种胃病的原因,如慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等,而且这种细菌会经口传播。

据介绍,幽门螺杆菌具有抗酸性,不怕胃酸腐蚀,是一种寄生在胃肠道的细菌。但多数患者通常并不知道感染了幽门螺杆菌,往往是腹痛、恶心、呕吐、消化不良等症状发生之后,经过检查,才发现自己感染了幽门螺杆菌。而许多老胃病患者也往往忽略了这一点,结果不停地治疗,

胃病还是反复发作,无法痊愈。

爱民医院引进目前先进的日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪,成为检查胃肠疾病的锐利武器,准确率高,最大特点是体外检查,不插管、无痛苦检查各种胃肠疾病。患者只要吹一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及数量,而且还能用于药物疗效的观察,极大地提高了胃病的诊疗水平。

另外,像心脏病、传染病患者和老年人,不宜采用胃镜和肠镜检查,而日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪,适合各类人群的健康检查,但检查前须空腹。

专家热线:0392-3368120

## 妇科

### 女性患不育不孕

## 应检查是否为输卵管性不孕

**患者问:**我结婚三年没有采取任何避孕措施,但没怀过孕,是不是得了不孕症,请问是什么原因造成的。

**爱民医院不育不孕专家回答:**造成女性不孕的因素是多方面的,输卵管不通是女性不孕的原因之一。由输卵管出现异常导致妇女不能生育的称为输卵管性不孕。造成输卵管不通或功能障碍的原因是急、慢性输卵管炎症。严重的输卵管炎症可造成输卵管完全不通,有些炎症虽未造成输卵管管腔堵塞,但子宫内被炎症破坏影响内膜细胞的纤毛运动,影响输卵管蠕动,从而阻碍精子和卵子的相遇、运送而致不孕。能够引起输卵管性不孕的原因有:输卵管梗阻、输卵管不通、输卵管积液、输卵管结核、急性输卵管炎、输卵管积水等。

输卵管不通有以下三种原因:1.急、慢性输卵管炎症引起输卵管阻塞是女性输卵管性不孕

症的常见原因;2.盆腔子宫内膜异位症、卵巢子宫内膜异位囊肿引起出血、粘连,而造成不孕;3.输卵管发育不良、细长扭曲,输卵管憩室等先天性的输卵管发育异常均造成输卵管输送卵子、精子和受精卵的功能异常,易发生不孕和宫外孕。

如何治疗输卵管性不孕?专家给出了答案:有保守治疗和手术治疗两种,保守治疗可内服、外敷、中药灌肠、超导短波治疗;爱民医院采用中西医结合及腹腔镜联合COOK导丝治疗,尤其是对输卵管的堵塞引起不孕的女性患者有效,腹腔镜下输卵管COOK导丝介入术被医学界称为输卵管通畅检查的“金标准”,其准确性高达95%以上。目前,已经帮助众多不孕不育患者实现了孕育的梦想。

专家预约健康热线:0392-3368120

## 梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫

该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点,是迄今为止对身体伤害最小的人流术,并可提前10天终止妊娠,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。

不伤宫颈、身体恢复快,不影响工作和学习;术后采用短波治疗,迅速恢复子宫肌理,不影响生育。开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院24小时 意外怀孕援助热线: 3326120

## 无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常,包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部,只有用手将包皮上翻,或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来;包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

**微创包皮、包茎环切术的优势:**

1. 手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好;
2. 随治随走,不用住院,不影响正常工作和生活;
3. 一次治疗,“性福”一生,术后有效提高性生活质量;
4. 有利于防止性传播疾病感染,并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线:0392-3326120

## 免费治疗冠心病

鹤壁市爱民医院执行国家药监局2004S5270 审批文件,开展新药四期临床研究,在全国范围内招募冠心病患者。鹤壁地区现招募300例冠心病、肾病、糖尿病合并冠心病、冠心病合并脑血管病患者,符合条件者将给予一个月的免费准字药品。

鹤壁市爱民医院:0392-3326120 邯郸市人民医院:0310-7503531  
洛阳市机车医院:0379-62255936 天津市第三医院:022-24342784  
保定市中医院:0312-2023310 北京市解放军263医院:010-66856510