

别把“喷嚏连连、清涕直流”不当回事 过敏性鼻炎可能引发“严重”并发症



陈定春，杭州博爱耳鼻喉专科医院副主任医师，杭州康音耳鼻喉研究所鼻病研究中心主任，在中医研究上造诣颇深，而且对西医也有独到的见解；不仅理论知识扎实，而且擅长运用各种国际先进的耳鼻喉新技术。极力倡导采用中西医结合的方式和“专病专治”的诊疗新模式。现为中国中西医结合研究会会员、中国耳鼻喉健康协会美国“低温等离子技术”指导专家。

■记者谢邹翔

“关注我们的鼻腔健康”是今年全国鼻科疾病宣传日的主题，春暖花开，很多市民总是眼痒、鼻痒、鼻塞、流涕、打喷嚏，这是怎么一回事呢？近日，记者走访了杭州博爱医院，在院长陈三金的带领下，请教了耳鼻喉科陈定春主任，面对面详谈了过敏性鼻炎以及引发耳鼻喉间的交叉感染等系列并发症的情况。

过敏性鼻炎春季高发

陈定春告诉记者，过敏性鼻炎是最常见和多发的鼻部疾病，可分为常年性鼻炎和季节性鼻炎（季节性鼻炎也称花粉症）。鼻炎患者经常会出现鼻塞，清水涕，鼻痒，喉部不适，咳嗽等症状。

陈定春说，连绵的春雨造成空气湿度上升，花粉、霉菌等过

敏原异常活跃：室内粉尘、尘螨、真菌、动物毛发、棉絮等都会促使并激发过敏性鼻炎的产生与反复。

据了解，国际耳鼻喉协会最新数据，全球范围内鼻炎的发病率在10%~40%左右，并且有逐年增加的趋势。我国鼻炎患者有3亿人左右，并且以每年3%的速度递增。鼻炎患者除了造成呼吸障碍外，还大大降低了血氧浓度，出现头痛、头晕、记忆力下降，对青少年的学习和智力发育尤其不利。

过敏性鼻炎症状似感冒

在博爱医院耳鼻喉科门诊，记者看到不少这样的病人，早晨醒来或者天气变化就连续打喷嚏，每次好几个甚至几十个。打完喷嚏后有大量清水样鼻涕，而且鼻痒、鼻塞，以为是着凉感冒了，吃了药会有好转，可是吃感冒药一周也不见好，并且反反复复

复。陈定春说，其实大多数人并非感冒，而是过敏性鼻炎。

陈定春介绍，该院耳鼻喉科最近接诊的过敏性鼻炎有所增加，过敏性鼻炎有四大典型症状：鼻塞、流涕、鼻痒、打喷嚏，这些症状看上去很像感冒。所以，不少过敏性鼻炎患者一出现这些症状，就会自行买些普通的感冒药吃，有时候还真有一点效果，但总会反复发作，时间久了会延误诊断治疗。

陈定春还说，感冒患者虽然也会打喷嚏，但不会连续打数十个，感冒为病毒感染，初始为清水样鼻涕并具有全身性的症状，如低热，扁桃体炎，发烧，乏力等。而鼻炎属于细菌感染，多为黄色黏稠脓性鼻涕。

其次，鼻炎的发生周期较长，常会存在一个月以上的時間，而感冒存在的周期为一周左右，所以从时间上来看，鼻炎具有持久性。患者到医院

进行鼻分泌物涂片、染色检查，即可确诊到底是感冒还是鼻炎了。

过敏性鼻炎常引发系列并发症

患上鼻炎虽然没有生命危险，但也可能给生活及身体健康带来很大的困扰。陈定春说，当鼻炎影响到鼻腔的生理功能时，患者会出现呼吸障碍，进而引发血氧浓度降低，影响其他组织、器官的功能。过敏性鼻炎初期症状普遍轻微，所以易造成难发现、易忽视、晚治疗，进而引发下列一系列并发症。

鼻息肉。引起鼻息肉的病因目前仍不清楚，现多认为是由上呼吸道慢性感染及变态反应而致。过敏性鼻炎导致反复性的鼻腔粘膜充血水肿而致鼻息肉形成，引发鼻塞。

支气管哮喘。常年的过敏性鼻炎易引发过敏性支气管病



变，导致反复发作的喘息、气促、胸闷或咳嗽等症状，多在夜间或凌晨发生，进而引发哮喘。

鼻窦炎。过敏性鼻炎导致窦口黏膜肿胀或水肿，堵塞了窦口，导致引流不通畅，因而患者常伴有鼻塞头痛等症状。事实上，大多数患者都伴有不同程度的过敏性鼻窦炎。

睡眠障碍与记忆力减退。过敏性鼻炎最明显的症状之一就是鼻塞头昏，晚间尤为严重。严重的不适感导致晚间呼吸困难，难以入眠，长期下去不仅会导致整个机体免疫力的下降，还

会导致身体系统紊乱，进而影响生活与工作。

做好有效防范措施 避免过敏性鼻炎

陈定春告诉记者，过敏性鼻炎的预防很简单，记住这四点就能有效防范。

春天控制外出，对于喜欢在春天组织春游而家中又有花粉过敏的家庭而言，最好等到花粉少了之后再出去玩；平时可以用生理盐水洗涤鼻孔，生理盐水可以事先加热到跟体温差不多的温度，早上起床和晚上睡觉前做效果更好；少喝冷饮，天气暖和之后，很多人都喜欢喝冰箱里的冰水或凉的饮料，突然的温度变化会加重过敏性鼻炎症状，所以最好减少或不喝冷饮；还要定期清理空调，保持室内清洁及适宜的湿度，及勤换洗被罩等，这样可以防止尘螨的滋生，同时也可防止霉菌的产生及霉变的发生。

健康资讯

“导致脂肪细胞持续出现炎症”—— 肥胖是这样引起糖尿病的

■蓝建中



日本研究人员最新研究发现，肥胖后脂肪细胞产生的一种蛋白质会成为引发糖尿病的导火索，抑制这种蛋白质的功能后，能够缓解糖糖尿病的症状。这一发现将有助于糖尿病的预防与治疗。

日本大阪大学教授石井优等人在新一期美国《国家科学院学报》网络版上报告说，肥胖会导致脂肪细胞持续出现慢性炎症，这被认为与糖尿病发病相关。不过研究人员一直不清楚是什么诱发脂肪细胞出现炎症。

研究人员给实验鼠喂食高脂肪和高热量食物，8周后实验鼠体重达到通常水平的两倍，患上了糖尿病。研究发现，实验鼠在体重尚未出现变化的第一周，脂肪细胞中一种名为“S100A8”的蛋白质就开始增多，并激活了免疫细胞中的巨噬细胞，诱发了脂肪细胞的炎症。

此后，研究人员每周两次向患病实验鼠体内注射能够抑制这种蛋白质功能的物质，结果成功缓解了实验鼠的糖尿病。

健康常识

看似微不足道 实则大有讲究 养成9个养肾习惯助您长寿

网友“右手光阴”推荐

生命过程中，由于肾中精气的盛衰变化，而呈现出出生、长、壮、老等不同生理状态。人从幼年开始，肾精逐渐充盈。到了青年，肾精进一步充盈，乃至达到极点，体壮实，筋骨强健。而待到老年，肾精衰退，形体也逐渐衰老，全身筋骨运动不灵活，齿摇发脱，呈现出老态龙钟之象。故养肾即养生。

许多养生法门也许有的你之前看过，并且稍微知道一些，也许有的还很寻常，似乎不像秘诀，问题是，你从来没有真正按照那些方法去做，并且持之以恒，对吗？所以，这就是人长寿与否、健康与否的最大区别所在。

暖脚护肾，足部保暖是养肾的一种最简单而且行之有效的方法。这是因为肾经起于足底，而足部很容易受到寒气的侵袭。因此，足部要特别注意保暖，睡觉时不要将双脚正对空调或电扇；不要赤脚在潮湿的地方长期行走。

饮水洁肾，水是生命之源。

水液不足，则可能引起浊毒的留滞，加重肾的负担。因此，定时饮水是很重要的养肾方法。喝水应足量而不过量，宜小口喝。

吞津润肾，口腔中的唾液分为两部分：清稀的为涎，由脾所主，稠厚的为唾，由肾所主。

你可以做一个实验，口里一有唾液就把它吐出来，不到一天时间，就会感到腰部酸软，身体疲劳。

吞咽津液可以滋养肾精，起到保健作用。

饮食养肾，能够养肾护肾的食物有很多。除了黑色的黑芝麻、黑木耳、黑米、黑豆等黑色食物可养肾外，核桃等坚果类食物也可以起到补肾养肾的作用。

睡眠滋肾，充足的睡眠对于气血的生化、肾精的保养起着重要作用。临床发现，许多肾功能衰竭的患者有过分熬夜、过度疲劳、睡眠不足的经历。因此，不要过度熬夜，养成良好的作息习惯，早睡早起，有利于肾精的养护和生发。

运动健肾，生命在于运动。通过运动养肾纠虚，是非常值得提倡的积极措施。这里向您介绍有助于养肾纠虚又简单易学的运动方法：两手掌对搓至手心发热后，分别放至腰部，手掌向皮肤，上下按摩腰部，至有热感为止。可早晚各一遍，每遍约200次。此运动可补肾纳气。

衢州人民医院神经外科获省“巾帼文明岗”荣誉称号

近日，衢州市人民医院神经外科获得了省级“巾帼文明岗”荣誉称号。

有人说，护士是爱的职业，就像天使一样，把健康与幸福带给人们，用爱心传递医者的关怀，用专业的护理呵护着每一位病人。神经外科的护士姐妹们将“病人第一，生命至上”的服务理念融入到工作的每个环节中，通过开展微笑服务、亲情服务、安全服务，为病人提供优质的护理服务，树立了女性勤奋、善良、朴实、友爱的精神风貌。

毛晓霞

杭州巨强机电设备有限公司注销清算公告
杭州巨强机电设备有限公司注销清算公告：本公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

浙江冠旭建设工程有限公司减资公告

经本公司股东会决定：本公司认缴注册资本从8080万元减至5080万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视其为没有提出要求。

浙江冠旭建设工程有限公司

富阳长实贸易有限公司注销清算公告

富阳长实贸易有限公司注销清算公告：本公司出资人已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州浪叶电子商务有限公司注销清算公告

杭州浪叶电子商务有限公司注销清算公告：本公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

淳安县瑶山葡萄专业合作社注销清算公告

淳安县瑶山葡萄专业合作社注销清算公告：本合作社全体社员已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向合作社清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州顺福客运有限公司注销清算公告

杭州顺福客运有限公司注销清算公告：本公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

富阳市幸福化工有限公司注销清算公告

富阳市幸福化工有限公司注销清算公告：本公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

淳安美饰家建材市场流光溢彩灯饰店遗失杭州市工商行政管理局淳安分局 2014 年 3 月 14 日核发的注册号为 330127600123487 的营业执照正本，声明作废。

公告

杭州立夏广告有限公司于2015年3月6日在《青年时报》刊登了注销清算公告，现经本公司股东决定，撤销原注销清算公告及取消清算组备案，公司将继续经营。特此公告。

临安浙广货物配载部，注册号为330185600175219，不慎遗失于临安市市场监督管理局2010年9月9日核发的营业执照副本及公章一枚，声明作废。

杭州鑫启汽车用品有限公司遗失开户许可证，核准号：J3310034903703，开户银行为余杭农村合作银行良渚支行金恒路分理处；机构信用代码证，代码：G10330110034903703，声明作废。

杭州滨江芝园堂娱乐管理有限公司(税号:33010031120297X)遗失发票，发票代码：233001473633，发票号码：09798495，声明作废。

杭州恩欧贸易有限公司注销清算公告：本公司股东(出资人)已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。



链接

放疗技术发展到现在，已经历四代：

最初1.0版本的放疗技术，在照射肿瘤组织的同时，一同照射到了正常组织，对人体的损伤最大。

2.0版本的调强治疗技术(IMRT)，放射高剂量曲线与肿瘤的立体形状一致，减少了对周围正常组织和器官的照射范围，相当于“精确制导导弹”。

3.0版本的图像引导放射治疗系统(IGRT)，则是“动态跟踪导引”。人体呼吸、心跳、胃肠蠕动，都会影响肿瘤的位置和形状，这套系统可以动态定位肿瘤，尽量把放射线集中到肿瘤内。

而TOMO放疗治疗系统是放疗技术的4.0版本，也是最新的版本。它以螺旋CT旋转扫描方式，结合计算机断层影像导航调校，在CT引导下360度地聚焦断层照射肿瘤，对肿瘤进行更精准的放射治疗，最大限度地“不放过，不错杀”。

浙江省肿瘤医院放疗物理室主任单国平介绍：“有了TOMO后，一些不能做、不敢做、不想做的肿瘤放疗难题，现在都迎刃而解了。”