

过敏性鼻炎如何防治

——市疾控中心专家为您支招

换季时节,过敏性鼻炎患者增多,头痛、脑涨、鼻涕堵塞、频繁打喷嚏等状况给过敏性鼻炎患者带来了很大困扰。9月22日,市疾病预防控制中心慢性病防控科科长、副主任技师丁永霞提醒大家,鼻炎是顽固难治的病,很难根治,但可通过避免接触过敏原、脱敏治疗、使用糖皮质激素等治疗,改善和缓解症状。

据丁永霞介绍,天气渐凉,早晚温差大、空气湿度低,再加上尘螨等过敏原增多,很多人都会出现各种各样的过敏现象。过敏性鼻炎是由于特异性个体接触相应的特异性的过敏原,通过体内的ige介导产生,发生在鼻部则产生过敏性鼻炎。过敏性鼻炎本身不会传染,但有遗传倾向,有研究统计,父母单方有过敏性疾病,那么下一代过敏性疾病的发生率应该在一半左右;父母双方如果都有,发生率70-80%。严格来讲,过敏性鼻炎是不能根治的,治疗的目的是提高过敏性鼻炎患者的生活质量,控制它的症状,不

引发严重的并发症。因为过敏性鼻炎可能会合并慢性鼻窦炎,还可能会引起分泌性中耳炎,严重会引起支气管哮喘,甚至可能会产生不安、焦虑等一系列心理障碍。

丁永霞告诉记者,抗生素不能治疗过敏性鼻炎,常用的抗生素都是对抗细菌的,过敏性鼻炎不是由细菌造成的,是由过敏源引起的。糖皮质激素是治疗过敏性鼻炎的一线用药,也是首选用药。糖皮质激素对全身的副作用非常小,目前,国内上市的糖皮质激素最小的应用年龄为2岁。

脱敏治疗通俗来讲就是以毒攻毒,经过一段时间的系统治疗,最终在接触过敏源后没有过敏反应,或者过敏反应非常轻。经过系统的脱敏治疗,可以减少并发症的发生概率,一般情况下,脱敏治疗的时间在三年左右。舌下脱敏需要服用片剂药物或液态药剂,一般每天一次,皮下脱敏需要隔一阶段到医院进行皮下注射。

脱敏治疗副作用很小,脱敏治疗的制剂是从患者的过敏源当中提取的,因此可能会造成过敏反应,但只要严格按照医生的指导,脱敏治疗是很安全的。

戴口罩可以减少过敏源的接触,但不能完全隔离。鼻腔冲洗是很好的辅助治疗方式,但不能擅自使用家用食盐,因为无法掌握浓度,且里面还有其他杂质,会影响鼻腔,建议到医院购买专业的器具和液体。勤晒被子或经常换洗床上用品,抗过敏的效果会好一些,因为尘螨也是常见的过敏源,衣服、床上用品存在着大量

的螨虫。螨虫喜欢温暖潮湿的环境,在太阳下暴晒被子,可以杀死螨虫。

记者 马琳



更多健康资讯
敬请扫码关注



传染病防控咨询电话:5315138,5316867 艾滋病咨询电话:5380196



普及消防安全知识 推进消防安全管理

日前,牡丹区高庄镇中心卫生院干部职工在医院视频会议室接受消防安全知识培训。为进一步规范和加强卫生院消防安全管理工作,增强干部职工的消防安全意识和消防应急处置能力,牡丹区高庄镇中心卫生院在全院组织开展了消防安全培训,并结合《菏泽市牡丹区医院消防安全标准化管理指南》制作了图文并茂的专题课件,从常见火灾原因、常见消防设施器材、消防安全“四个能力”和火灾处置等方面对干部职工进行培训,提高了干部职工对消防安全的全面认识,为推进卫生院消防安全管理打下良好基础。

通讯员 赵杰 记者 孟冰 摄

全市首个线上健康扶贫公益培训班举行

三百余名基层医生线上聆听授课内容

本报讯(记者 孟冰)日前,全市首期“中医健康扶贫大讲堂”在鄄城开讲,来自北京中医药大学中医学院的张林医学博士、甘秀伦老师应邀以“经典方剂的临床运用”“肌肉与疾病”为题进行授课。此次线上培训设主会场一个,分会场一个,参与培训基层医生达300余人。

在两个多小时的授课中,张林医学博士运用深厚的中医经方功底、严谨精确的精简妙用之法,全面、细致地介绍了中医在临床治未病方面的独到之处,由浅入深地解疑释惑,讲课内容重点突出,条理分明、逻辑清晰、系统性强,便于操作;甘秀伦老师则就中医在肌肉与疾病方面的发展进行了讲述,并就中医浮针在造福大众中发挥的作用及治疗方法进行了深入浅出、通俗易懂的讲解。

据菏泽市中医体质与治未病研究院有关负责人介绍,首期“中医健康扶贫大讲堂”,由鄄城县卫生健康局主办,菏泽市中医体质与治未病研究院与北京中医药大学中医学院协办,旨在进一步贯彻落实全国、省市振兴中医药工作及健康扶贫工作会议精神,加强我市中医药人才队伍建设,不断提高医务人员专业技术水平和服务能力,助力健康扶贫乡村医生服务能力提升。

据了解,菏泽市中医体质与治未病研究院以中国工程院院士国医大师王琦教授的中医体质学理论为指导,以北京中医药大学国家中医体质与治未病研究院为依托,推进中医体质科研学术应用研究、中医体质辨识推广及中医体质治未病在慢病防控等方面的发展,旨在将“菏泽市中医体质与治未病研究院”打造成“产学研”合作新典范,早日将菏泽建设成为“国家中医治未病示范区”。

牡丹区高庄镇中心卫生院举办爱牙日义诊活动

本报讯(通讯员 赵杰 记者 孟冰)日前,牡丹区高庄镇中心卫生院在医院门诊大厅开展主题为“口腔健康,全身健康”的9·20全国爱牙日主题义诊活动。

据介绍,为宣传、普及口腔健康知识,增强群众预防保健意识,在第32个“全国爱牙日”到来之际,医院组织公共卫生项目室、健康教育室、五官科等医务人员,在门诊大楼设置咨询台,通过悬挂条幅、发放宣传单对辖区及前来就诊

的群众开展健康宣教,对前来咨询的群众进行饮食均衡指导、口腔保健常识讲解,发放控糖盐勺、控油壶等物品,使大众认识到口腔健康、均衡膳食的重要性。

据了解,全国爱牙日主题宣传活动普及了爱牙护牙、保持口腔健康、均衡饮食的相关知识,增强了群众自我口腔保健的意识,受到社会各界的一致好评。

全国乡镇卫生院优秀院长评选结果揭晓

牡丹区小留镇中心卫生院院长李永生入选

本报讯(记者 孟冰)日前,记者从有关部门获悉,中国农村卫生协会发布《关于表彰全国乡镇卫生院优秀院长、全国先进农村(基层)卫生协会的决定》,牡丹区小留镇中心卫生院院长李永生荣膺全国群众满意乡镇卫生院院长。

据了解,为调动广大医务工作者投身医改、服务群众积极性,为卫生健康事业改革发展营造良好社会环境和舆论氛围,2020年,中国农村卫生协会开

展的“全国乡镇卫生院优秀院长”,经层层推荐、逐级审核,全国共评出370名“全国乡镇卫生院优秀院长”李永生成我市唯一入选全国群众满意乡镇卫生院院长。

据介绍,李永生自担任牡丹区小留镇中心卫生院院长以来,处处从医院发展着想,围绕“内抓管理、外塑形象”的管理理念,通过定制度、抓落实、定期考核等措施,让卫生院的服务逐渐步入正轨并取得较好发展。

“讲文明 树新风”公益广告

垃圾分类 不乱扔

可回收垃圾
RECYCLABLE

不可回收垃圾
NON-RECYCLABLE

厨余垃圾
KITCHEN WASTE

有害垃圾
HARMFUL WASTE

可回收垃圾:

主要包括废纸、塑料、玻璃、金属和布料五大类。
(注意:纸巾和厕所纸由于水溶性太强不可回收)

其它垃圾:

包括除上述几类垃圾之外的砖瓦陶瓷、渣土、卫生间废纸、纸巾等难以回收的废弃物,通常根据垃圾特性采取焚烧或者填埋的方式处理。

厨余垃圾:

包括剩菜剩饭、骨头、菜根菜叶、果皮等食品类废物,经生物技术就地处理堆肥,每吨可生产0.3吨有机肥料。

有害垃圾:

包括废电池、废日光灯管、废水银温度计、过期药品等,这些垃圾需要特殊安全处理。

菏泽创建全国文明城市公益广告