

儿童变应性鼻炎不可小觑

孙元伟

变应性鼻炎是一种慢性疾病，发病与遗传、环境因素、免疫功能等多种因素相关，主要症状是鼻塞、流涕、喷嚏和鼻痒等，由于鼻腔长期受到刺激，会引起鼻腔黏膜的炎症反应，即“变态反应性”炎症。在儿童中，变应性鼻炎的患病率呈逐年上升趋势。儿童变应性鼻炎的治疗是一个长期过程，家长要从孩子出生就关注孩子的健康问题，及时发现孩子的过敏原并及时处理。那么，家长应该如何判断孩子是否患上了变应性鼻炎呢？

一、连续打喷嚏

过敏性鼻炎患者可能会在同一时间内连续打喷嚏，在这种情况下，家长可以把孩子的打喷嚏次数与同时段的正常次数进行比较，如果打喷嚏的次数明显增加，那么孩子患上了变应性鼻炎的可能性就比较大。

引发过敏性鼻炎的主要原因是吸入过敏原。常见的过敏原有花粉、粉尘、螨虫等，这些物质在空气中是很常见的，会引起孩子打喷嚏。此外，灰尘和烟雾等刺激性气体也会导致孩子出现连续打喷嚏的症状。

另外，如果孩子对某些食物过敏，也会出现类似症状。过敏原在人体内经过代谢后会产生一种抗体，当这种抗体和人体内的抗原相结合时就会引发人体的过敏反应。

在花粉季节时，家长要尽量少带孩子到户外活动，如不能避免户外活动时，也要注意防护。在空气污染严重或气温较低的季节里，家长要尽量避免孩子外出活动。同时，家长还要注意室内卫生状况，定期打扫室内卫生和开窗通风换气；还要注意家庭饮食营养均衡。

二、流鼻涕

流鼻涕是儿童变应性鼻炎最常见的症状，通常是清水样鼻涕，有时也会伴有打喷嚏。儿童在过敏季节发病时，流鼻涕症状会更严重，或出现持续的鼻子痒、鼻子发痒、打喷嚏、流鼻涕。当孩子感冒时，也可能会出现鼻塞和流鼻涕的症状，但通常不会像变应性鼻炎那么严重。

对于儿童变应性鼻炎，最重要的是要找到过敏原。变应性鼻炎患者接触到过敏原后，通常会出现以下症状：

- 1.打喷嚏：儿童经常出现喷嚏、鼻塞和清水样鼻涕的症状。
- 2.鼻塞：孩子在白天和夜间经常揉鼻子、挖鼻孔或用手指抠鼻孔，或者喜欢

抠鼻孔，导致鼻黏膜肿胀和分泌物增多。

3.鼻塞：孩子不能长时间地张口呼吸，严重时可能会出现呼吸困难。

4.流鼻涕：孩子在早晨起床后经常流清鼻涕(水样鼻涕)或黄涕。如果有分泌物从一侧鼻孔流出，则另一侧鼻孔会有分泌物流出。如果孩子晚上睡觉时流鼻涕，也可能是过敏的表现。

5.嗅觉减退：由于鼻腔和鼻窦分泌物堵塞引起嗅觉障碍。儿童经常打喷嚏和流鼻涕，但嗅觉不会下降。

三、鼻塞

儿童变应性鼻炎的典型症状为阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻塞和鼻痒，少数患儿有嗅觉障碍。可伴有眼痒、眼痛、咳嗽等眼部症状。部分患儿出现听力下降、耳鸣，甚至耳聋。

变应性鼻炎是一种多因素疾病，受遗传、环境及免疫等多因素影响，发病机制较为复杂。变应性鼻炎主要表现为鼻部症状，如鼻塞、流涕和打喷嚏等，症状较轻的患儿可自行缓解。对于较重的患儿，常合并鼻窦炎、过敏性鼻炎或支气管哮喘等疾病。

变应性鼻炎主要通过免疫治疗，常用药物包括糖皮质激素、白三烯受体拮抗剂、抗组胺药等。糖皮质激素是一线药物，常用的有布地奈德和糠酸莫米松喷雾剂；白三烯受体拮抗剂可单用或联合应用于部分患儿，如孟鲁司特钠、氯雷他定等；抗组胺药是二线药物，常用的有苯海拉明、氯苯那敏等。目前在治疗变应性鼻炎方面，糖皮质激素的应用比较广泛。

四、鼻部瘙痒

经常在接触过敏原后出现鼻痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状，而在接触过敏原后症状减轻或消失的情况下，需警惕是否为变应性鼻炎。此外，变应性鼻炎也可能会引起哮喘、鼻窦感染等并发症。需要提醒家长的是，儿童变应性鼻炎治疗中，用药和日常护理同样重要。

在用药方面，要按照医嘱规范使用药物，千万不可盲目用药或随意停药。

在日常护理方面，儿童变应性鼻炎患儿应避免接触过敏原和注意室内清洁。同时，应注意保持鼻腔卫生，避免用手抠鼻或用力擤鼻涕，以免将细菌或病毒带入鼻腔深处引发感染。

此外，家长应做好变应性鼻炎患儿的生活护理和健康教育工作。如孩子出

现鼻痒、流涕等症状时，可指导其做鼻腔清洗、鼻内用药或使用盐水洗鼻等。日常饮食要清淡且营养丰富，可多食用维生素含量丰富的蔬菜和水果。对于合并哮喘的患儿，要避免接触变应性鼻炎诱发因素(如二手烟、油烟等)及诱发哮喘的药物。

儿童变应性鼻炎的治疗是一个长期过程，家长要配合医生做好孩子的健康管理和教育工作。同时也要提醒家长，在孩子患病后要保持冷静和耐心，不要随意给孩子乱用药或停药，避免因病情拖延甚至加重；如果孩子出现明显的不适症状或反复发作的情况，要及时到医院就诊治疗。

五、嗅觉障碍

儿童变应性鼻炎的主要症状之一就是嗅觉障碍，随着病情发展，嗅觉功能也会逐渐下降。

变应性鼻炎的治疗需要遵循“1+2+3”的治疗方案，即：第一步，使用2周的抗组胺药物进行短期治疗；第二步，使用2周的减充血剂进行长期治疗；第三步，使用3周的糖皮质激素进行短期治疗。目前常用的减充血剂为布地奈德鼻喷雾剂和丙酸氟替卡松鼻喷雾剂，两种药物均能有效缓解鼻塞、流涕等症状，在用药后2周开始减药；第二步，使用2周的口服抗组胺药进行短期治疗；第三步，使用3周的糖皮质激素进行长期治疗。

目前，有很多家长认为变应性鼻炎会影响孩子大脑发育和智力，所以不愿意给孩子用药治疗。其实，变应性鼻炎对大脑和智力的影响并不大。

六、咳嗽

变应性鼻炎引起的咳嗽是儿童时期变应性鼻炎最常见的伴随症状，多为干咳，无痰或少痰，常在夜间或清晨发作或加剧。这主要是因为鼻腔有大量分泌物刺激后反射性地引起咳嗽，另外鼻黏膜充血肿胀也会影响分泌物的排出，加重咳嗽。儿童变应性鼻炎引起的咳嗽具有典型的季节性特点，即每年的固定时间出现，且一般在晨起或夜晚或接触过敏原后出现，部分儿童夜间咳嗽会影响睡眠。如果孩子只是普通感冒或普通鼻炎引起的咳嗽，一般不需要特殊处理，注意保暖和保持室内清洁即可。如果孩子长期反复发生慢性咳嗽，且经药物治疗无效时，家长应引起重视。

(作者单位系桂林医学院附属医院)

睡不着就吃褪黑素？小心越吃越“清醒”

赵李

如今，许多人都有入睡困难、睡眠质量差的情况。在这样一大背景下，褪黑素的应用也越来越广泛。褪黑素是一种由脑内松果体产生的激素，能在一定程度上帮助睡眠。褪黑素分泌不足会导致失眠，但这并不是导致失眠的唯一原因，与其他睡眠障碍也有一定的关系。比如睡眠呼吸暂停综合征、心理压力等都会引起失眠。

随着现代社会生活节奏加快，人们面临着各种各样的压力，失眠也成了时一种普遍现象。有些人在遇到失眠时会选择自行服用褪黑素，然而这种做法并不可取。长期服用可能会导致脑内褪黑素分泌减少，出现精神疲惫、记忆力下降等问题。

一、睡眠障碍

睡眠障碍是指在睡眠过程中出现的一种不能满足生理需要，妨碍正常学习、生活的主观体验。失眠是最为常见的一种睡眠障碍，多表现为入睡困难、睡眠浅、易醒等。

引起失眠的原因有很多，除了生活工作压力大，心理因素也可能导致失眠。如果长期出现睡眠障碍，需要及时到医院检查治疗。根据临床表现可以分为急性和慢性两种类型，急性失眠可以表现为入睡困难、睡眠时间减少、睡眠质量下降等症状，慢性失眠则可能表现为入睡困难、夜间惊醒、早醒等症状。

针对不同类型的失眠，临床上采取不同的治疗方法。对于入睡困难的患者，可以采取药物治疗，如苯二氮卓类药物或抗焦虑抑郁类药物等。对于入睡时间超过30分钟的患者，可以考虑使用助眠类药物或行为疗法。如果失眠症状持续存在且影响到生活质量，就需要进行睡眠监测来明确诊断，然后针对不同的情况选择相应的治疗方法。

此外，还需要进行心理调节。通过对焦虑情绪进行宣泄，使内心得到释放和放松，从而有助于改善失眠症状。

二、抑郁焦虑

褪黑素还具有一定的抗抑郁作用，临床上用于治疗抑郁症。在临床

上，如果患者存在明显的失眠情况，就可以服用褪黑素来改善睡眠质量。

然而，长期服用褪黑素也会引起抑郁焦虑等不良反应。很多患者在服用褪黑素后会出现身体异常的情况，比如烦躁不安、心跳加快、四肢麻木等，严重时还会出现幻觉以及自杀的想法。因此，在服用褪黑素前一定要咨询医生，切不可盲目服用。

除了失眠之外，许多其他的睡眠障碍也与褪黑素的作用有关。比如压力过大、作息不规律等因素都可能引起失眠。因此，当出现睡眠障碍时应及时就医，而不是通过吃褪黑素来改善症状。

如今越来越多的人关注到了睡眠问题，也成了许多人无法忽视的问题之一。睡眠对人们的身体健康以及生活质量都有很大的影响，因此想要拥有一个高质量、高品质的睡眠是非常重要的。

三、年龄因素

随着年龄的增长，机体的各项机能都会出现不同程度的下降，尤其是睡眠质量。随着年龄增长，人体内褪黑素的分泌量也会下降，所以老年人更容易失眠。

如果出现了失眠的症状，可以考虑通过适当服用褪黑素来改善。但需要注意的是，褪黑素并不是万能的，尤其是在长期服用后。

- 1.不可随意服用：褪黑素主要通过人体内的松果体分泌，对于某些疾病或是处于特殊时期的人来说，是需要医生指导下进行服用的。另外，褪黑素具有一定的依赖性，如果长期大量服用褪黑素会使身体产生依赖感，从而影响正常睡眠。

- 2.不可过量服用：褪黑素属于一种保健品，具有一定的调节作用。因此在使用褪黑素时要注意用量，不能过量服用。如果长期服用褪黑素会对身体造成一定危害。

- 3.不可随意停药：有些人在失眠时会选择自行停药或者减少药物用量，但事实上这种做法并不可取。如

无痛人流也有风险

高敏

目前，我国人工流产主要有药物流产和手术流产两种方式。随着医学的发展，无痛人流已经成为一项成熟的技术。在医疗机构进行人工流产手术时，医生会根据受术者的年龄、孕周、健康状况等情况，采取适合其特点的人工流产方法。目前我国一般采用负压吸引术(负压吸宫术)和药物流产(米非司酮+米索前列醇服药)两种方式。

而在临床上，经常会遇到一些女性朋友来门诊寻求帮助，问到无痛人流人工流产是否安全、是否有风险。那么，无痛人流真的安全吗？在术前需要注意什么？

一、麻醉药物的作用

无痛人流术的麻醉药物有很多，比如常用的静脉麻醉药(包括吸入麻醉剂、静脉麻醉剂)、肌松药(包括琥珀胆碱)和全身麻醉药等。其中，肌松药的作用是使患者在手术过程中保持清醒，不会出现术中呼吸抑制的情况；而全身麻醉药，则可以使患者在手术过程中保持深睡眠，但又不会出现呼吸抑制等情况。而目前常用的无痛人流产术麻醉药物主要包括：琥珀胆碱、利多卡因、布比卡因、咪唑安定等。其中，琥珀胆碱是临床上使用最多的麻醉剂，其优点是可以提高手术成功率，降低手术风险；其缺点是术中可能出现呼吸抑制等不良反应。

但是，任何药物都有一定的副作用。一般来说，手术麻醉后大约10分钟左右就会苏醒，苏醒后需要休息30至60分钟后才能下床活动；而镇痛药，一般术后会在一两个小时内在代谢完毕，如果会有特殊情况一般不会影响到正常生活。

二、受术者的反应

人工流产术中 and 术后可能会出现反应包括：

- 1.子宫收缩：人工流产手术是在子宫内操作，有可能引起子宫收缩，导致出血或疼痛。如果出血较多或疼痛持续时间长，需要进一步治疗。

- 2.出血：如果术中操作不当，可能导致子宫内黏膜损伤或宫腔粘连，甚至需要进行清宫术。
- 3.疼痛：人工流产手术可能导致疼痛，如果是无痛人流手术，则会出现“麻醉”“镇痛”的作用。

- 4.感染：如果操作不当或消毒

不严格，可能导致生殖道感染等严重的并发症。

- 5.人流综合征：人流手术中由于子宫收缩引起的剧烈疼痛、恶心、呕吐、面色苍白、心率加快等症状，称为人流综合征。发生率约为1%至5%。

- 6.术后并发症：人流手术后的并发症包括宫腔粘连、盆腔炎、宫颈或宫腔粘连、月经过多和过少、子宫内膜异位等。

三、阴道流血

虽然无痛人流手术技术已非常成熟，但依然有少部分人会出现阴道流血，此时，也应警惕发生宫腔内感染、宫腔粘连等并发症的可能。

发生宫腔内感染：是指手术过程中，由于各种原因造成子宫腔内感染，如器械损伤子宫内层，器械上的细菌进入宫腔引起的感染。如果术前消毒不严格、手术操作不当或术中患者的体质较弱等因素都会增加手术过程中感染的风险。此时，需要住院治疗。

发生宫腔粘连：是指宫腔内的内层因机械性损伤、炎症、内分泌失调等因素造成子宫腔与输卵管壁的粘连。如果出现此种情况，则需要手术治疗。

除此之外，还可能发生子宫穿孔、出血等并发症。

四、子宫穿孔

由于人流过程中的负压吸引及吸宫不全，容易造成子宫穿孔，主要表现为：

- 1.阴道流血：多在人工流产后2至7天内出现，阴道流血量通常不超过月经量，若流血时间长、出血量多，超过月经量则要及时就诊。
- 2.腹痛：是由于吸宫不全、子宫穿孔而引起的下腹痛。多为持续性疼痛，也有阵发性下腹痛。
- 3.发热：可能是由于吸宫不全或子宫穿孔引起的感染所致，也可能是人工流产时吸宫过度引起的子宫内膜炎所致。

总的来说，人工流产是一项安全的手术，但并非绝对安全。与其他手术一样，人工流产也可能出现一些风险。如术中术后引发感染、子宫穿孔、术中出血不止等，这些并发症严重影响受术者的健康乃至生命安全。因此，选择无痛人流时一定要到正规的医院进行操作，

肝硬化患者的一日三餐，你了解吗

杜平

肝硬化是一种严重的慢性进行性疾病，以肝脏弥漫性纤维化，并伴有肝内血管变细和门静脉高压为特征。

肝硬化的发病原因多种多样，可因各种病因导致肝脏损伤、慢性肝炎、酒精性肝病、血吸虫病、先天性胆管疾病等多种疾病引起，其中以慢性肝炎和慢性酒精性肝病最为多见。肝硬化的早期症状主要有乏力、腹胀、肝区痛，这些症状容易被患者忽略。肝硬化发展到一定程度会出现明显的肝功能障碍，进而导致各种并发症的发生。

一、主食类

- 1.玉米：玉米中含有丰富的维生素和矿物质，特别是维生素B2，能促进肝细胞再生，对肝硬化的康复有一定的帮助作用。玉米中还含有大量的镁，对肝硬化患者有很好的保健作用。玉米含有大量蛋白质、脂肪和维生素，可以促进肝细胞再生。

- 2.南瓜：南瓜中含有丰富的胡萝卜素、维生素等营养物质，具有很好的抗癌作用。南瓜中还含有丰富的碳水化合物和果胶，可以促进肠胃蠕动，帮助消化。

- 3.红薯：红薯中富含蛋白质、淀粉、果胶和纤维素，具有良好的润肠通便作用，而且红薯中还含有丰富的镁和钾，能帮助体内的钠和钾离子平衡。常吃红薯可以预防肝硬化引起的肝腹水等并发症。

- 4.糙米：糙米中含有丰富的维生素B1、维生素B2、烟酸和微量元素硒等营养物质，能增强人体抵抗力和免疫力，具有抗氧化作用。糙米还具有降血脂、降血糖、抗脂肪肝等作用，可以起到延缓衰老的作用。

- 5.土豆：土豆是一种营养价值非常高的蔬菜，里面含有丰富的维生素C和膳食纤维，对肝脏有一定的保护作用。

二、蔬菜类

蔬菜类的食物营养价值高，富含多种维生素和矿物质，对肝硬化患者有很好的保健作用。

- 1.白菜：白菜含有丰富的维生素C，可以抑制黑色素的生成，对于肝硬化患者有一定的帮助。

- 2.油菜：油菜中含有丰富的胡萝卜素，对维持人体健康有很好的作用。此外，油菜中含有丰富的维生素K，可以预防肝病患者出现凝血障碍，还能促进

食欲，增进消化。

- 3.芹菜：芹菜中含有丰富的粗纤维，可以促进肠胃蠕动，有利于患者消化。此外，芹菜还具有降血压、降血脂、降血糖和抗癌等作用。

- 4.莲藕：莲藕中含有丰富的碳水化合物、蛋白质、维生素以及矿物质等营养成分，有养胃健脾、补血益气的功效。

- 5.胡萝卜：胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素和维生素C以及维生素K等营养物质。

- 6.西红柿：西红柿中含有丰富的维生素、矿物质等营养成分，对人体有很好的保健作用。此外，西红柿还具有清热解暑、助消化、利尿等作用。

三、水果类

- 1.苹果：苹果中的有机酸、果酸、果胶和可溶性纤维素，有刺激消化、增进食欲、降低血脂的作用。新鲜的苹果中还含有一种叫做果胶的物质，可以吸收细菌毒素，所以，常吃苹果可预防肝脏疾病。

- 2.樱桃：樱桃具有补中益气、健胃补血、延缓衰老等多种功能。其丰富的营养价值能够有效增强人体免疫力。

- 3.葡萄：葡萄中含有丰富的葡萄糖和多种维生素，特别是钙、铁等元素含量较高，常吃葡萄能为人体补充足够的营养物质。

- 4.桃子：桃子是一种营养价值极高的水果，具有健脾补血、养肝护肝、补充维生素等多种功效。因此，对于肝硬化患者来说，在日常饮食中适当吃些桃子也是可以起到一定的预防疾病作用的。

- 5.西瓜：西瓜含有大量水分和维生素，特别适合肝硬化患者食用，具有清热解毒、利尿消肿等功效。

四、肉类

- 1.羊肉：羊肉中的脂肪和胆固醇含量都很低，同时还含有丰富的蛋白质和维生素，其性味甘、温，具有补肾壮阳、益气补虚等功效。肝硬化患者食用羊肉能够有效提高机体免疫力，促进肝脏组织修复，改善身体素质。

- 2.牛肉：牛肉中的蛋白质含量较高，脂肪含量较低，而且牛肉中含有丰富的锌、铁等微量元素，能促进人体细胞再生和组织修复。肝硬化患者食用牛肉能够有效改善身体机能，提高抗病能力。

- 3.猪肉：猪肉含有丰富的蛋白质和

脂肪以及多种维生素和矿物质，能够补充人体所需的营养。

- 4.鱼肉：鱼肉中含有丰富的优质蛋白以及多种营养成分，对身体健康有益。但肝硬化患者食用鱼肉应控制好摄入量，避免摄入过多的蛋白质和脂肪。

五、蛋类

肝硬化患者常伴有食欲不振，因此可适当多食用蛋类，以补充蛋白质，但摄入过多的蛋白质会加重肝脏负担。

肝硬化患者应避免食用以下食物：

- 1.腌制食品含有大量亚硝酸盐，长期食用会导致肝细胞受损甚至癌变。

- 2.熏制食品：熏制食品中含有大量亚硝酸盐，这类食品在高温下会生成一种致癌物——苯并芘，不仅会加重肝功能异常，还可能诱发肝癌。

- 3.辛辣食品：肝硬化患者往往会出出现消化不良的症状，而辛辣的食物会刺激胃肠黏膜，加重胃肠道负担。

- 4.过酸或过咸的食物：肝硬化患者往往伴有食管胃底静脉曲张，而过酸或过咸的食物容易损伤曲张的静脉而导致上消化道出血。

六、奶类

奶类是肝硬化患者最好的蛋白质来源之一。牛奶中富含蛋白质、钙、磷等营养成分，可以补充人体所需的多种营养成分。肝硬化患者在饮食上应注意食物的多样化，在满足自己对蛋白质需求的前提下，增加含钙高的食物。

肝硬化患者的一日三餐应当注意以下几点：

- 1.饮食中注意少食多餐，选择易消化的食物，忌辛辣、刺激性食物；
- 2.容易出现腹水，注意控制钠盐摄入，每日钠盐摄入应低于5g；
- 3.不宜食用油炸食品以及含高胆固醇食物，如蛋黄、动物内脏等；
- 4.宜多吃高维生素和粗纤维食品，如新鲜水果和蔬菜；
- 5.应当戒烟或酒，以减少对肝脏的损害。在治疗期间及治疗后，需定期复查肝功能等各项指标。

- 6.由于腹胀等症会导致食欲减退，所以需要注意饮食卫生，以清淡、易消化为宜。

(作者单位系桂林医学院附属医院)

本版投稿咨询电话：
0554-6657551