

长发遮耳,竟助“敏”为虐?

哪些人更容易成为“敏宝”? 如何远离过敏?

每年的7月8日是世界过敏性疾病日。过敏性疾病十分常见,过敏性皮炎、过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性紫癜……各种各样的过敏性疾病让很多人深受困扰。如何远离过敏性疾病的危害?这是广大“敏宝”最关心的话题。

►李春林副主任医师在为民科普及过敏的知识。



1 外耳道湿疹让女孩不堪其扰

左耳老是痒,还经常有黄色液体流出伴结痂,让20多岁的小李(化名)不堪其扰。不久前,忍无可忍的她终于来到宁波大学附属第一医院耳鼻喉头颈外科就诊,想请医生帮她看看到底是怎么回事。

了解到小李的烦恼后,宁大一院耳鼻喉头颈外科李春林副主任医师对她的耳朵进行了检查,然后很快给出了自己的诊断结果——外耳道湿疹,

即发生在外耳道内的湿疹,常由接触过敏引起,也可由脓性分泌物、细菌或病毒感染等引起。小李的外耳道湿疹之所以久治不愈,与她平时不注意防范过敏原密切相关。此外,她的一个习惯也助长了这一过敏反应的危害,那就是她经常用头发遮住耳朵。

“自从发现耳朵里有浆液渗出后,她为了不被人看到,总是把头发放下来遮住耳朵,殊不知这样做反

而给湿疹创造了更好的培养环境。因为头发一直遮住耳朵,耳朵里就容易出汗,而潮湿的环境正是湿疹喜欢的环境。”

为了帮助小李远离外耳道湿疹的困扰,李春林为她进行了外耳道的清洗和用药,还反复叮嘱她要注意:防范过敏原;改掉挖耳的习惯;把头发扎起来,减少受热出汗,保持外耳道的干爽清洁。

2 过敏可累及全身多个系统和器官

据了解,过敏性反应是一种全身性的炎症反应,可以累及全身多个系统和器官,出现不同的表现。比如对灰尘、花粉过敏,可引起眼、鼻、肺部的症状(发红、发痒、流鼻涕、咳嗽甚至哮喘);对某种食物过敏,可引起消化系统的症状(恶心、呕吐、腹痛、腹泻等)。而不

管是过敏性皮炎、过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性紫癜……只要是受过敏性疾病困扰的人,网上对他们都有一个统一的称呼——“敏宝”。

那么,哪些人更容易成为“敏宝”呢?专家表示,过敏的发生具有一定的家族性,也就是说,如果父母

患有过敏性疾病,他们的子女也更容易患上过敏性疾病;而长期处于慢性压力下的人,或者情绪经常波动的人,患过敏性疾病的概率也会相应增加;此外,本身正处于过敏状态的人,体内的免疫反应处于超敏状态,对其他本来不过敏的物质也可能出现过敏。

3 防过敏要从生活细节做起

在日常生活中,过敏的危害常常被很多人轻视甚至忽略。然而,他们不知道的是,严重的过敏反应甚至会危及生命安全,如诱发喉头水肿、呼吸困难、过敏性休克。所以,对于易过敏人群来说,做好过敏性疾病的预防至关重要。

如何有效预防过敏性疾病?最有效的办法就是远离过敏原,也可以主动出击,尽可能隔离或清除身边的过敏原。比如,如果对尘螨过

敏,平时可以多晒一晒床上用品,及时杀死尘螨,尘螨强阳性患者,也可以考虑舌下或者皮下脱敏治疗;如果对花粉、柳絮过敏,外出时应戴好口罩,穿好长袖长裤;如果对猫毛、狗毛过敏,要谨慎接触这些动物;如果对牛奶、坚果、虾、蟹等食物过敏,在过敏期间的饮食不建议摄入这些食物……此外,睡前洗发、洗澡有助于清除汗渍及体表附着的过敏原。

除了防范过敏原,易过敏人群还要注意提升免疫力、合理用药、心理调适等:养成规律作息、均衡饮食、适量运动等良好的生活习惯,有助于增强免疫力,减少过敏性疾病的发生风险;生病后应该在医生指导下用药,因为药物也是一个很重要的过敏原;保持良好的心理状态,有助于预防过敏的发生。

记者 吴正彬 通讯员 庞赞文/摄

学做分娩操差点出大事 “准妈妈”运动需节制

近日,记者从宁波大学附属人民医院(鄞州人民医院)产科获悉,该科紧急收治一位40周孕期产妇小雪(化名)。小雪因为跟着社交平台学做分娩操,过于劳累,引发孕妇大出血,情况十分危急。所幸的是,在该院医生的及时抢救下,已脱离生命危险,目前已康复出院。

家住鄞州区的26岁孕妇小雪,预产期在7月初,“眼看着要生了,肚子迟迟不见动静,再加上晚上睡觉睡不好,好想早点‘卸货’。”小雪说,在

小红书上看到有人在分享快走+分娩操,于是就跟着学,边快走边做分娩操,做了差不多2个小时。

“当时做完操就感觉头晕,肚子有点痛,也没在意。”一个多小时后,小雪感觉肚子越来越痛,而且出现流血,家人赶紧将她送至鄞州人民医院急诊抢救。医生检查后发现小雪血压升高并出现胎盘早剥迹象,立即紧急行剖宫产术,手术很顺利,娩出一名男婴。

据产科叶优春主任医师介绍,过

度运动是导致孕妇出血、胎盘早剥的主要原因。“孕妇过度运动导致母婴危险的情况并不少见,每年都会收治好几例。由于孕妇心情愉悦、情绪高涨,有时站立或行走时间久,自己并不觉得累,但实际上,身体和胎儿都受不了。”叶优春提醒,准妈妈可适度运动,每天晚餐后散步半小时。如果想出门逛街,以半小时为宜,过度劳累会影响胎儿发育,严重时会造成孕妇与胎儿陷入危险。

记者 陆麒雯 通讯员 郑瑜 杨腊香

二孩妈妈 确诊癌症晚期 竟和9年前的胆囊结石有关

“9年前查出胆囊结石,一直不痛不痒,没想到会发展到癌症。”近日,31岁的朱女士被确诊为胆囊癌晚期,无法行根治手术。她和家人痛苦且懊悔。宁波大学附属第一医院肝胆胰疝外科杨晓平主任医师提醒,查出有胆囊结石,务必遵医嘱治疗或定期随访;如果叠加有胆囊癌的高危因素,要尽快手术摘除胆囊。

9年前,朱女士在体检中发现胆囊内有一颗直径1.5厘米左右的结石。当地医院的医生表示,不必马上手术,需要每半年左右要到医院做一次检查。9年来,这颗结石不痛不痒。而从第二年起,朱女士就没有再去检查,渐渐地她把胆囊结石抛诸于脑后。这几年来,陆续生下两个孩子。

前阵子,朱女士时常觉得右上腹隐隐疼痛。她一开始以为是消化不良,调整饮食后疼痛仍没有消失。于是前往医院检查。检查结果令她如遭晴天霹雳——胆囊癌晚期,无法行根治手术。

据介绍,胆囊癌的可怕程度和众所周知的癌王——胰腺癌不相上下。胆囊癌的发展速度极快,早期很难发现,一旦发现基本就是中晚期。胆囊癌非常容易侵犯到肝脏、门脉以及肝动脉,也容易转移到周围的淋巴结。而且,胆囊癌的手术难度大、风险高,发生远处转移的几率非常高。除了手术之外,放化疗疗效不佳。相比较于其他癌症,胆囊癌治疗难度相当高。

杨晓平遗憾地说:朱女士以为胆囊结石几年来不痛不痒可能已经掉出体外了,实际上,却发展为胆囊癌。胆囊癌在女性中相对高发。

杨晓平表示:胆囊癌非常可怕,常常被人们轻视的胆囊结石恰恰是胆囊癌最常见的病因。70%-80%的胆囊癌和胆囊结石相关。

杨晓平补充,胆囊结石发作时,疼痛非常剧烈,会促使患者来就医。如果结石不痛不痒,会使患者放松警惕,疏忽了随访、复查,不少患者不当回事,甚至认为结石在不知不觉中已经被排出体外,不知不觉间酿成严重后果。

杨晓平提醒,查出有胆囊结石,如果暂时不需要手术,不管是否有疼痛等症状,都要严密随访,根据具体情况每3-6个月复查一次,及时观察结石是否有变化。

记者 王颖 通讯员 庞赞文