

感冒？可能是过敏性鼻炎在作怪

□记者 瞿乃婴

入秋后,你有没有出现这样的情况:一早醒来,鼻涕流个不停;连打几个甚至十几个喷嚏;眼睛有些发红、发痒……你以为这是感冒了吗?不!这很可能是患上了过敏性鼻炎。

随着季节的交替,过敏性鼻炎患者明显增多,其中有很多患者是反复发作。

三招辨别鼻炎与感冒

过敏性鼻炎是鼻腔的一种过敏性炎症。其发病除了有季节特点以外,还具有以下明显的临床特点,包括鼻塞、喷嚏、流清涕、鼻塞等,鼻塞严重时可能会引起鼻血,患者经常会不自觉地揉鼻子。严重的过敏性鼻炎患者还常常出现眼痒、结膜充血等症状。若有其中两种以上表现者,就可以考虑诊断为过敏性鼻炎。

一般来说,只要过敏季节一过,多数病人会不治而愈。也正因如此,很多人对该病并不在意,同样的症状会反复发作,从而形成常年性鼻炎,甚至发展为更严重的过敏性哮喘。

过敏性鼻炎的症状与感冒类似,只有加以辨别才能对症治



疗。以下3种方法可以简单地分辨感冒与过敏性鼻炎。

第一,感冒一年四季都可能发生,部分过敏性鼻炎也可能因过敏原常年存在而犯病。但是,有些过敏性鼻炎是季节性的,只在某个季节发作。

第二,感冒通常1周就会逐渐恢复。若流鼻涕、打喷嚏等症

状持续2~3周,应考虑为鼻炎。

第三,感冒可引起发烧、嗓子疼,过敏性鼻炎一般没有这些症状。但是,由于鼻腔与泪囊相通,过敏性鼻炎可能会合并过敏性结膜炎,出现眼睛痒的症状。

出现症状不可忽视

一般来说,过敏性鼻炎患者

只要远离过敏原,不用药也能自愈。季节性的过敏性鼻炎相对较好控制,在过敏期到来前几天开始用抗组胺药物等就能预防发病。不过,因螨虫、真菌等较为恒定的过敏原引起的常年性过敏性鼻炎,就需要通过皮肤点刺实验、血液化验检查等手段来寻找过敏原,这样才能有的放矢地避免接触。

需要强调的是,若放任过敏性鼻炎加重而不控制,很容易发展为严重威胁生命的过敏性哮喘,并进展为鼻息肉等必须手术治疗的疾病。

四大预防法齐护身

那么,我们该如何预防过敏性鼻炎呢?上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸与危重症医学科周剑平给出了以下四大要点。

避免接触过敏原 做好个人防护,尤其是对花粉过敏者,在过敏高发季节应减少外出,或戴口罩加以防护。若已发病,则应接受全身治疗,以减轻症状。除了花粉、香水等常见的过敏原以外,冷空气、烟雾、有害刺激气味等也是不容忽视的过敏原。

定期冲洗鼻腔 鼻腔冲洗是一种安全、方便的辅助治疗方法,可清除鼻内刺激物、变应原和炎性分泌物,减轻鼻黏膜的水肿、改善黏液纤毛的清除功能。建议使用温生理盐水冲洗鼻腔。

劳逸结合、避免上火 上火会影响人体阴阳平衡,长期上火引起的鼻塞、喉痛会导致鼻炎的发生。

可以通过推擦鼻梁的方法来按摩鼻部。具体做法:用右手食指指面放在鼻尖处,以顺时针和逆时针方向交替揉动,由鼻尖向鼻根,再由鼻根往鼻尖揉,上下来回揉动,反复约20~30次;用手指或弯曲拇指的指节背部指擦鼻旁两侧,自迎香穴至鼻根部,再按揉上迎香穴。该方法适合感到鼻道不通气、鼻塞的过敏性鼻炎患者。

做好季节性防护 季节交替时,应注意保暖,不要频繁进出冷热悬殊的环境。可根据自己的喜好选择适合的运动方式,并长期坚持,但运动不宜太剧烈和疲劳。出汗多时,应及时擦干,避免直接吹风和冷空气。

如何养一只人见人爱的狗?

一旦被狗狗咬伤,应尽快处理伤口、接种疫苗,必要时还要注射狂犬病被动免疫制剂。其实,这对于人类来说只是不得已而为之的“保命大法”。要真正做到控制甚至消除狂犬病,还是应该控制疾病源头——给狗狗接种疫苗、防止被咬伤或抓伤。

给狗接种狂犬病疫苗

狗并非天生携带狂犬病病毒,但作为最常见的传播宿主,它们需要定期、按时接种狂犬病疫苗。当狗狗的狂犬病疫苗接种率达到70%以上,就可以大大减小甚至阻断当地狂犬病的传播风险,从根本上控制人感染狂犬病的发生。

狗狗出生满3个月,养犬人应将它送至正规的狂犬病免疫点接种犬用狂犬病疫

苗,并植入电子标识,以后每年定期加强接种1次。

避免被狗咬伤抓伤

统计显示,99%的人感染狂犬病都是由于被狗咬伤、抓伤所致。避免犬伤人事件的发生,可有效减少狂犬病的暴露风险,这需要大家的共同努力。

不做“熊孩子” 正常的狗狗不会无缘无故乱咬人,但当它们感到害怕或生气时就不一定了。与狗狗相处时,我们需要换位思考,尊重它们的生活习性。

做文明“铲屎官” 很多人会怕狗狗猝不及防地扑过来,更怕得狂犬病,毕竟狂犬病一旦发病,致死率几乎是100%。因此,不管狗狗的性格温顺与否,外出遛狗时,“铲屎官”们都应该考虑狗狗

对周边环境和人群的影响,做到文明养狗、遛狗。

上海早在2011年就开始实施《上海市养犬管理条例》,第22条明确规定了养犬人携带犬只外出应当遵守的事项。

- 为犬只挂牌。
- 为犬只束牵引带,牵引带长度不得超过两米,在拥挤场合自觉收紧牵引带。
- 为大型犬只戴嘴套。
- 乘坐电梯或上下楼梯,应避开高峰时间,并要主动避让他人。
- 单位饲养的烈性犬只因免疫、诊疗等原因需要离开饲养场所时,应装入犬笼。
- 即时清除犬只排泄的粪便。

上海市疾病预防控制中心
沈妍琼 夏雯

谨防疱疹性咽峡炎

疱疹性咽峡炎好发于5岁以下儿童,主要是由柯萨奇病毒引起。患儿常表现为发热、咽痛、口腔黏膜出现散在灰白色疱疹,周围有红晕,疱疹破溃形成溃疡。疱疹性咽峡炎的病变一般在口腔后部,如扁桃体前部、软腭、悬雍垂,很少累及颊黏膜、舌、龈。

疱疹性咽峡炎流行无明显地区性,全年均可发病,4~10月为发病高峰,托幼机构等易感人群集中的单位可有暴发。

患者和隐性感染者均为本病的传染源。传播途径与手足口病类似,引起疱疹性咽峡炎的肠道病毒可经胃肠道(粪一口途径)传播,也可经呼吸道(飞沫、咳嗽、打喷嚏等)传播,亦可因接触患者口鼻分泌物、皮肤或黏膜疱疹液,以及被污染的手及物品等传播。患病幼儿在托幼机构接触的所有环节均需要消毒,包括患儿所在的教室、活动室、餐厅、卧室、盥洗室等场所的空气,以及场所内各种物体表面,特别要注意患

儿的被褥、玩具、餐饮具等物品。

疱疹性咽峡炎最长潜伏期为14天,托幼机构在患儿离园后的14天内,应对患儿的密切接触者开展医学观察。

肠道病毒适合在湿、热的环境下生存与传播。因此,应选择中效或高效消毒剂,如含氯(溴)消毒剂进行消毒,并尽量避免破坏消毒对象的使用价值、造成环境污染。托幼机构一般物体表面消毒推荐使用浓度为500mg/L~1000mg/L的含氯消毒液。

疱疹性咽峡炎一般不会出现重症或死亡病例。12月龄的幼儿可以接种EV71疫苗来有效预防由EV71引起的手足口病或疱疹性咽峡炎。

非专业消毒人员在开展疫源地消毒时,应采取正确的消毒方法,并做好个人防护。必要时,可戴防护眼镜、口罩、手套等。

上海市徐汇区疾病预防控制中心 王琰