



花蕊绽放、万物复苏的春天翩然而至，人们尽情享受阳光和拂面而来的暖风。但同时这又是个呼吸道过敏性疾病的高发时节。近年来，耳鼻喉疾病在人群中呈逐年增多趋势。特别是中原地区由于气候特点，发病率明显高于国内其他地区，春季更是过敏性鼻炎的高发季节。那么，该如何防止过敏性鼻炎，远离鼻塞、鼻塞、咳嗽、流涕等带来的尴尬和痛苦呢？河南公安医院耳鼻喉科闫云婷主任针对近期患者询问最多的问题为您解答。

春季 如何防止鼻炎发作

河南省耳鼻喉专业委员会闫云婷主任为患者解答疑问

问：过敏性鼻炎危害大不大？是否一定需要治疗？

闫主任答：过敏性鼻炎又称为变应性鼻炎，它是身体对某些过敏原（如灰尘、花粉、螨虫、动物羽毛、牛奶、鱼虾、冷空气、药物等）敏感性增高，局部表现为鼻黏膜病变为一种炎症性疾病。

过敏性鼻炎分为常年性和季节性两种。常年性过敏性鼻炎病人常年发病，具有连续性打喷嚏、流清鼻涕（如继发性感染，则可转为脓性）、鼻子奇痒和鼻塞这四种症状。而季节性过敏性鼻炎多在花开季节发作，所以又称为“花粉症”。过敏性鼻炎患者会因为嗅觉和睡眠不良导致食欲减退，对工作和学习都会造成极大的影响。如不及时治疗，病情就会不断发展，有可能产生鼻窦炎、鼻息肉、过敏性鼻炎哮喘等并发症，需要早日到正规医院耳鼻喉科检查和治疗。

问：那么一般如何区分过敏性鼻炎和感冒呢？

闫主任答：感冒痛会伴有喉咙痛、咳嗽等，严重的还会发烧、头痛、全身酸痛甚至恶心、腹泻。而过敏性鼻炎的典型症状是打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、经常并发眼睛痒等眼睛过敏的现象。据统计，约七成患者都曾将过敏性鼻炎当做感冒来治疗。临床上接触很多病人都是由于误当感冒治疗，等拖到症状严重才来就医时，已经发展成慢性鼻炎了。不仅治愈困难，所花费的精力和金钱也比感冒多得多。

问：我一年四季鼻炎都会发作，经常打喷嚏，鼻子也老不通，清鼻涕特别多，医生检查说我是常年性鼻炎。请问日常生活中应该注意哪些问题呢？

闫主任答：常年性过敏性鼻炎一般是对尘螨、霉菌、一些化学物质等过敏。一般来说，鼻炎

患者需要保持室内通风、干燥，防止霉菌和尘螨滋生；不要养猫、狗等宠物，因为宠物的皮屑也是过敏原；出门尽量少去空气污染较严重的地方等。

问：我每年都吃药、喷药，还是年年都会发作，很想一劳永逸地解决过敏性鼻炎。请问过敏性鼻炎可以根治吗？

闫主任答：传统的那些治疗方法一般无法根治过敏性鼻炎。目前，最有效的方法低温等离子微创术，等离子微创术是通过在新型鼻内窥镜的清晰视野下，可以对筛前神经及翼管神经同时进行有选择性的等离子低温处理，以降低鼻副交感神经的兴奋性，达到消除过敏反应的目的。该项技术的特点还有：手术时间短，只需几分钟时间，创伤极小，治疗无痛，随治随走，这项技术是目前让过敏性鼻炎不发作的最佳方法。

温馨提示：春季是鼻炎高发季节，河南省公安医院为了体现警民鱼水情，平价医疗，为民服务，对多项诊疗费用实行减免，免费为市民做耳鼻喉常规检查和咨询，内窥镜检查（省规定收费价格是150元）只收50元，治疗费优惠30%。

河南省公安医院是耳鼻喉重点专业防治单位，是省医保定点和新农合定点单位，如果您患有耳鼻喉疾病，可拨打电话0371-66300808咨询或登录网址www.gayy120.com了解。

健康资讯 JIANKANGZIXUN
这里有最实用的信息

我省儿童血友病患者亟待提高预防治疗率

血友病是由于凝血因子 VIII 或 IX 缺乏所致的一种常见的遗传性出血性疾病，表现为关节、肌肉外伤后出血或自发出血。按血友病流行病学情况，我省至少有5000位儿童血友病患者，估计60%~70%的没能得到及时的确诊，即使确诊的患儿也只是发生严重出血时才到医院求治，反复出血是导致严重伤残以至死亡的主要原因。郑州大学第一附属医院儿科主任医师、博士生导师盛光耀教授认为，改变这种现象的关键就是要提高儿童血友病患者的预防治疗率。预防性治疗该病无论从生活质量还是从经济角度来评估，都具有不可比拟的优势。曹咏

读者问诊 DUZHEWENZHEN
为人民健康服务

足跟痛不一定是长了骨刺

由多种慢性病导致，可通过理疗、足垫等缓解

很多人尤其是中老年人，经常发生足跟痛，以为是足底长了骨刺。

专家解释，这种情况在医学上称之为跟痛症，是由多种慢性疾病所致。跟痛症是指足跟部跖侧（即足底一侧）的疼痛，多见于中年以后的肥胖者。其最常见的原因有跖腱膜炎、足跟脂肪垫炎及跟骨骨刺、跟骨滑囊炎等。一些全身性疾病也可引起足跟部疼痛。

而跟骨骨刺常常是由于跖腱膜牵拉后炎症反应的一种表现。即使因为骨刺引起疼痛，其疼痛的程度与骨刺的大小也不成正比。切除骨刺后只有少数人足跟痛消失，大部分人仍遗留足跟痛。

但大部分跟痛症患者通过非手术治疗症状可得到缓解，如理疗、非甾体消炎止痛药物、足垫、夜间支具固定、激素封闭治疗等。也有部分患者即使不治疗，疼痛也可自行缓解。极少数患者虽然经过各种非手术治疗但症状可能仍持续，有时需要手术部分切断跖腱膜。冬琪

身体不舒服，健康有疑问，欢迎你来信、来电，我们帮你邀专家解答！从本周开始，《第一健康》推出“读者问诊”互动栏目，将就读者关心的热点健康问题邀请有关专家解答。

来信请寄：郑州市陇海西路80号郑州晚报健康部 或拨打电话：0371-67655036

二月春风似剪刀，早春防病少不了

古语说“一年之计在于春”，经历过凛冽的寒风与喜气洋洋的春节后，许多人一定为新的一年新的开始做好了充足的计划、憋足了劲头。可是，初春时节冷空气活动频繁，冷暖难测，因此，专家提醒大家，早春防病少不了。

晚报记者 董亚飞

二月天，风湿患者慎减衣

上周一至周五的最高气温都在10℃以上，这种“高温”的天气让很多人尤其是年轻女孩迫不及待地脱下冬装，其实春寒料峭，有些疼痛性疾病正好会“不请自来”，风湿就是其中一种。

40多岁的赵女士入春后风湿病突然加重，现在四肢多关节肿胀，早上起来翻身都很困难。后来经医生了解，是因为减衣服太早、不注意保暖的缘故。

有研究表明，气温、气压、气流、气湿等要素最为变化无常的就是春季。因此，有许多风湿患者春天发病比冬天还要严重。

郑州市骨科医院关节病治疗中心副主任医师魏瑄说，由于春天气温的多变，风湿患者要注意保暖，外出锻炼时一定要留心天气变化，早晚要适当节制，另外，不要过早减衣，以免加重病情，如果病情加重应及时到医院进行治疗。

慢跑，赶走“瞌睡虫儿”

到影响，进而影响人们的工作和学习。

那么，人们如何赶走“春困”的困扰呢？首先，保证8小时睡眠。通常情况下，每天睡眠8小时左右即可满足人的正常需求。如果再“赖床”反而可能降低大脑皮层的兴奋性，使其处于抑制状态，而人也就变得更加昏昏欲睡了，这也是人们常说的“越睡越想睡”的道理。其次，多参加社交运动，多和朋友聊聊天，“谈笑风生”也是驱走春困的好办法。再者就是运动，每天早晚的慢跑对于人体细胞和组织补充氧分是大大有利的，同时也可使大脑变得清醒。

春寒料峭，“春捂”一定要做到

日前，记者在郑州人民医院采访时获悉，门诊上感冒、哮喘等病人却并没有减少。

该院急诊科主任巫庆荣说，冬季气温虽然很低，但绝大多数人甚至哮喘、鼻咽炎患者的保暖防病做得都非常好。然而，许多人却被春风吹出了旧病。春天天气乍暖还寒，昼夜温差变化较大，加上漫长的冬季人们基本在室内活动，抗寒能力下降，猛一到户外活动，容易遭受风寒导致调节功能失控而感

冒。另外，春季气温回升，也是病菌繁殖的时机。

专家提醒，人们生活中可多食用一些梨、甘蔗等富含抗氧化剂的食物，因为抗氧化剂可对抗造成免疫细胞破坏和免疫功能降低的自由基；适当补充维生素C和维生素E，它们有抗感染功效，并可减轻呼吸道充血和水肿；另外，适度运动可增强免疫细胞的活性，消灭病原体，以提高人体免疫力。

新闻附件

春天最美 哮喘最烦

哮喘是一种气道慢性炎症性疾病。春季是哮喘的高发季节，哮喘的发病给患者的生活、工作和学习带来诸多不便。据资料显示，全球有超过1亿人患有哮喘，而且其发病率和死亡率在断不断上升。

哮喘是一种常见病、多发病，哮喘发作时，气管周围的肌肉收缩，使气道变窄、水肿，并产生很多粘液，造成空气进出肺部受到阻碍，使人呼吸困难，并引起胸部压迫、气喘、咳嗽等症状。长期发作，可导致肺功能损害、肺气肿及呼吸衰竭，严重影响到患者的生活质量。

据了解，哮喘分为外源性和内源性。外源性哮喘包括变应性（过敏性）哮喘、职业性哮喘、药物性哮喘、食源性哮喘、运动性哮喘。这类病人大都有特异体质或有家族过敏史，通常伴有过敏性鼻炎、湿疹和荨麻疹等过敏必疾病，病人的气道呈高反应性。内源性哮喘包括感染性哮喘、月经性和妊娠性哮喘。这类病人很少有家庭及个人过敏史。

有关专家指出，现代生活使诱发哮喘的过敏源和感染机会的增加，包括地毯中的螨虫、猫狗身上的虱子、涂料里的化学物质、空调恒温下滋生的细菌、汽车尾气、食品中的防腐剂和色素、各种药物等。而在春季——春暖花开，飞扬的花粉，亦是哮喘的诱发因素。因此，有意识地远离过敏源是预防哮喘的关键。

