

# 过敏性鼻炎危害大 夏季防护指南请收好

6月份天气潮湿闷热,有利于尘螨、霉菌等过敏原的繁殖,增加过敏风险。同时,空气中的花粉、灰尘等过敏原也可能引发过敏性鼻炎等疾病。

过敏性鼻炎主要表现为发作性打喷嚏、流清水样鼻涕和鼻塞,常伴随眼痒、咽痒、嗅觉减退及咳嗽;严重者每日可发作数次,甚至引发胸闷或哮喘,部分患者可能继发鼻息肉。

有人说,过敏性鼻炎不就是打几个喷嚏而已,能有多大危害?殊不知过敏性鼻炎可能引发多种并发症:

1.支气管哮喘:哮喘发作时会出现呼吸困难、喘息等症状,严重时危及生命,其痛苦程度远超常人想象。

2.睡眠呼吸障碍:长期鼻塞可导致夜间缺氧、睡眠质量下降,引发打鼾、睡眠呼吸暂停等问题,影响日间精神状态。

3.鼻息肉:反复炎症刺激可能形成鼻息肉,导致持续性鼻塞、嗅觉丧失。若息肉增大,可能堵塞鼻腔或坠入咽喉,使患者不得不长期张口呼吸,进一步引发慢性咽炎、口干、牙齿畸形等问题。

易过敏人群如何预防过敏性鼻炎

1.减少周围生活环境中的尘螨,例如房间定期通风,保持被褥干燥,每日打扫房间卫生,减少毛织品使用,定期清洗空调滤网等。

2.夏季要尽量避免外出,在家中应关好门窗。外出时,尽量避免皮肤裸露在外。回家后,应第一时间洗手、洗脸,并清洗手臂等裸露部位。

患上过敏性鼻炎该怎么办

根据《中国变应性鼻炎诊断和治疗指南(2022年修订版)》的指导意见,过敏性鼻炎患者可采用以下几种方式应对:

1.使用鼻用激素:作为一线治疗药物,可有效缓解鼻黏膜炎症。

2.使用抗组胺药:主要代表药物有氯雷他定等。

3.使用抗白三烯药:主要代表药物为孟鲁斯特。

4.使用肥大细胞膜稳定剂:包括色甘酸钠、尼多酸钠、曲尼司特等,可抑制过敏介质释放。

5.使用减充血剂:主要代表药物有羟甲唑啉、赛洛唑啉等。

6.中医疗法治疗:这一疗法需要专门的中医师辨证论治后进行。

7.鼻腔盐水冲洗:通过冲洗清除鼻腔内过敏原及分泌物,改善鼻塞症状。

8.免疫治疗:适用于病情反复、药物控制不佳者,需在专科医生指导下进行。

(周口淮海医院 郝志鹏)

本版组稿 李鹤



现代社会快节奏的生活模式下,电子设备使用时长激增,不良用眼习惯普遍,近视、眼疲劳等问题威胁各年龄段人群的眼部健康。每年的6月6日是全国爱眼日,针对公众关注较高的几类问题,记者采访了首都医科大学附属北京同仁医院斜视与小儿眼科主任医师付晶。关灯后看手机对眼睛伤害有多大?付晶说,黑暗环境中瞳孔扩大,让更多光线进入眼球,而手机屏幕产生的短波有害蓝光可穿透晶状体,长期照射可能损伤视网膜黄斑区,增加黄斑变性的风险。

新华社发 商海春 作

## 托养一人 幸福一家

得益于党和政府的集中收治托养政策,近日,被双相情感障碍折磨十余年的段女士(化名)在周口精神康复医院的专业治疗与照护下,病情逐渐好转,重拾生活希望。她的家庭挣脱了“因病致贫”的枷锁,生活重回正轨。这一切,不仅是一个家庭命运的转折,更是周口市探索精神智力类困难残疾人托养服务领域的生动缩影。

十多年来,段女士的情绪犹如“过山车”——忽而亢奋易怒、行为失控,忽而陷入抑郁、自责自伤。家人带段女士辗转求医,但因其病情反复发作、治疗断断续续,始终未能稳定康复。由于需要照料段女士和孩子,她的丈夫被迫辞去工作,家庭失去主要经济来源,仅靠亲友接济维系基本生活,其孩子的学业与心理健康也深受影响。

2020年,随着《周口市精神智力类贫困残疾人集中收治托养实施方案》(简称《方案》)的全面落地,像段女士这样的精神智力类贫困残疾人家庭迎来转机。在落实《方案》的过程中,段女士所在村的村干部通过入户排查,发现她属于政策帮扶对象,便主动上门讲解“政府兜底、专业托养”的惠民政策。在村干部的协助下,段女士顺利完成申请流程。经审核通过,段女士入住周口精神康复医院接受专业治疗,成为全市首批集中收治托养对象之一。

在周口精神康复医院,段女士得到了全周期的专业照护:精神科医生通过药物治疗帮她稳定情绪,心理咨询师运用专业疏导解开她的思想症结,康复

治疗师以手工制作、体能训练等课程助她恢复劳动能力,农疗、工疗等特色活动帮助她重新适应社会。“刚入院时,她封闭自我、抗拒交流,如今能够主动参与集体活动了。”段女士的主治医生介绍,他们不仅关注患者的病情,更注重患者的心理支持与生活技能的培养,让患者在科学诊疗中重拾生活信心。

段女士的病情逐渐好转,为她的家庭带来了转机:丈夫不需要全天候陪护段女士后,重新就业,有了稳定的经济来源;孩子的学习和生活回归正轨,脸上重新绽放笑容。“现在我能安心工作,孩子也能专心读书,日子越来越有盼头。”段女士的丈夫笑着说,眼里满是对未来的期待。

从“因病致贫”到“重获新生”,段女士一家人的转变是周口市巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接的生动写照。截至目前,周口市已有千余名精神智力类贫困残疾人获得专业照护。

在这场温暖的“生命救赎”中,周口精神康复医院始终坚守公益初心,与政府部门协同构建起“筛查—申请—审批—托养—监管”全流程服务体系,确保精神智力类贫困残疾人集中收治托养政策落地精准高效。该院依托专业医疗资源,为患者提供“医疗有保障、康复有计划、生活有关爱”的全方位服务。该院相关负责人表示:“我们不仅要治愈患者疾病,更要让患者找回生命的价值,让每个家庭都能享受幸福生活。”

(周口精神康复医院 张跳跃)

精神(心理)健康  
咨询电话:0394-8989120