

过敏性鼻炎：秋天里的“不速之客”

▲ 广西贵港市覃塘区人民医院 韦玉云

当金色的秋叶铺满大地，凉爽的秋风轻轻吹过，许多人都在享受这宜人的季节。然而，对于一部分人来说，秋天却并非都是美好的。他们可能会不停地打喷嚏、流鼻涕，眼睛发痒，鼻子堵塞，这一切都是过敏性鼻炎在作祟。那么，为何在秋天，过敏性鼻炎会如此易发作呢？

过敏性鼻炎：一种常见的过敏反应

过敏性鼻炎，也被称为变应性鼻炎，是当人体接触到某种过敏原后产生的一种过敏反应。这种反应通常会导致四大主要症状：鼻痒、连续性或阵发性的喷嚏、流清水样的鼻涕以及鼻塞。这些症状不仅影响患者的日常生活质量，还可能进一步发展为更严重的健康问题。

过敏性鼻炎的两大类型

过敏性鼻炎主要分为两大类型：季节性鼻炎和常年性鼻炎。季节性鼻炎多与室外环境相关，特别是春秋两季，当花粉飞扬时，许多对花粉过敏的患者便会出现症状。春天的花粉主要来源于杨树、柳树、柏树等树木，

而秋天的花粉则主要来自蓖麻、豚草等杂草。

常年性鼻炎则与室外环境的关联较小，更多与室内环境有关。尘螨、猫狗等宠物的毛发和皮屑都是常见的过敏原。由于这些过敏原在室内环境中几乎全年存在，因此患者可能会常年受到症状的困扰。

过敏性鼻炎与感冒：如何区分？

由于过敏性鼻炎和感冒都有打喷嚏、流鼻涕等症状，许多人容易将两者混淆。其实它们之间还是存在明显的区别。

发热方面 感冒由于是由病毒感染引起的，通常会伴有发热、咳嗽、头痛等全身症状。而过敏性鼻炎一般不会引起发热。

眼耳鼻腔症状 感冒时，患者可能会偶尔打喷嚏、流鼻涕，但这些症状通常不会持续很长时间。而过敏性鼻炎的患者则会持续性地打喷嚏，流出大量的清水样鼻涕，并且常常伴有鼻咽部明显的瘙痒感。

鼻腔黏膜表现 感冒时，鼻腔黏膜会明显充血，并伴有黏稠或脓性的鼻涕。而在过敏性鼻炎中，鼻腔黏膜可能呈现淡红色或苍白，有时会有水肿，但鼻涕通常较稀薄。

维生素与矿物质：神经外科患者的营养必需品

▲ 山西白求恩医院（山西医学科学院） 山西医科大学第三医院 同济山西医院 曹婷婷 许蕊桃

神经外科手术对患者的身体和神经系统都带来了挑战，因此合理的营养摄入对于康复至关重要。在本文中，我们将了解这些营养物质的重要性，探讨神经外科患者的营养需求，特别是维生素和矿物质在康复过程中的作用，以及如何通过合理的饮食或补充来满足患者的需求。

神经外科患者的营养需求

维生素 B₁（硫胺素）、维生素 B₆（吡哆醇）和维生素 B₁₂（氰钴胺素）对神经系统的正常功能具有重要作用，它们参与了神经元膜的稳定性维护、神经递质的合成和传递等关键过程，有助于缓解神经病变和神经疼痛。此外，矿物质如锌、镁和钙也对维持神经系统的正常功能至关重要。锌参与了神经递质的合成和释放，镁调节神经传导和肌肉收缩，钙则参与了神经元的兴奋性调节。因此，合理补充这些维生素和矿物质有助于促进神经系统的康复和功能的恢复。

神经外科手术会引发炎症反应和氧化应激，导致细胞损伤和神经元的死亡。因此，摄入足够的抗氧化维生素（如维生素 C、维生素 E）和矿物质（如硒、锌）可以减少氧化应激对神经系统的损伤，保护神经元免受进一步的损伤。维生素 D 不仅参与了钙的吸收和骨骼的健康，还具有抗炎和神经保护作用。研究表明，维生素 D 缺乏与神经系统疾病的发生和发展密切相关。

维生素与矿物质在神经系统康复中的应用

维生素 B₁₂ 对神经系统的正常功能至关重要，它参与着神经元髓鞘的合成，促进神经传导速度。因此，对于神经外科手术后的患者，维生素 B₁₂ 的充足摄入能够加速神经再生和康复过程，减少感觉异常和运动障碍的发生。此外，维生素 B₆ 在神

经递质合成中发挥重要作用，有助于神经信号的传递，对于神经外科患者来说，补充足够的维生素 B₆ 可有助于改善神经肌肉功能，加速康复进程。

锌是许多酶的重要成分，在神经细胞的修复和再生过程中发挥着关键作用。神经外科手术会消耗大量的锌，因此患者需要通过膳食或补充剂来补充足够的锌，以促进神经细胞的再生和修复。此外，镁在神经元兴奋性调节中发挥重要作用，对于预防和缓解神经病理性兴奋具有重要意义。铁是体内氧运输的重要物质，足够的铁摄入有助于维持神经系统的正常氧合状态，促进康复过程。

实践建议与注意事项

维生素 B₁、B₆ 和 B₁₂ 等维生素在神经系统功能维持中发挥着关键作用，因此，饮食中应包含富含这些维生素的食物，如瘦肉、禽类、鱼类、全谷类等。此外，维生素 C 和 E 也对神经系统的健康至关重要，因其具有抗氧化作用，有助于减轻神经炎症和促进神经再生。

钙、镁、锌和铜等矿物质在神经信号传导和神经组织修复中起着关键作用。因此，患者应通过食物摄入或补充剂来确保这些矿物质的充足。例如，奶制品、豆类、坚果和绿叶蔬菜是富含钙和镁的良好来源，而瘦肉、海鲜、全谷类和种子则是富含锌和铜的良好来源。

综上所述，维生素和矿物质在神经外科患者的康复过程中扮演着至关重要的角色。通过合理的营养摄入，特别是对于特定的维生素和矿物质的重视，可以促进神经系统的修复和功能的恢复。因此，我们强调了在治疗神经外科患者时，不仅需要关注手术本身，还需要综合考虑营养支持的重要性，以提高患者的康复效果和生活质量。

小儿腹泻别慌张，科学应对有良方

▲ 湖南省祁阳市妇幼保健院 陈永青

腹泻病是全球性的公共卫生问题，主要累及小儿。根据世界卫生组织（WHO）发布的数据显示，急性腹泻在 5 岁以下儿童死亡原因中排第二位，仅次于肺炎，是儿童时期常见的一种胃肠道疾病。小儿腹泻可导致小儿营养不良、生长发育障碍和死亡。为了更好地呵护儿童的健康，每个家长有必要了解小儿腹泻的相关知识。

什么是小儿腹泻

小儿腹泻是由感染、饮食、气候等多种因素引起的一类消化道综合征，6 个月至 2 岁婴幼儿发病率最高，1 岁以内约占半数。感染小儿腹泻的孩子，大便次数增多，性状改变，比如原本成型的大便变得稀溏，甚至呈水样，或者带有黏液、脓血等。同时，小儿可能还会伴有食欲不振、呕吐、发热、腹痛等症状。小儿腹泻如果得不到及时有效的干预，会引起脱水、酸碱平衡失调及水电解质紊乱，影响到患儿的身体健康。

小儿腹泻的发病原因

小儿腹泻的病因多种多样，有感染因素及非感染因素。

感染因素 细菌、真菌、寄生虫、病毒，其中病毒感染最常见（如：轮状病毒、柯萨奇病毒、诺如病毒等）。

非感染因素 喂养不当、过早喂给大量淀粉或脂肪类食品、过敏性腹泻（如对牛奶或大豆过敏）、气候的突然变化、腹部受凉或天气过热等。另外 6 个月内的婴儿部分会出现生理性腹泻，除大便次数增多外，无其他症状，食欲好，不影响生长发育。

小儿发生腹泻怎么办

当孩子出现腹泻时，家长们应该如何判断病情的轻重呢？

观察病情 注意小儿的精神状态、呕吐的情况、大便次数、性状及尿量，便于就诊时医生如实了解小儿的病情，若孩子出现前

活动的区域。

辅助药物治疗缓解症状 当过敏性鼻炎症状严重时，药物治疗可以帮助缓解症状。以下是一些常用的药物：（1）缓解充血症状的药物：如减充血剂，可以减轻鼻黏膜的肿胀和充血，缓解鼻塞感。但这类药物不宜长期使用，以免产生依赖性而引起其他副作用。（2）缓解鼻痒和喷嚏的药物：如抗组胺药，可以有效缓解鼻痒、眼痒和打喷嚏等过敏反应。这类药物副作用较小，因此应用较为广泛。（3）重度过敏患者的选择：对于症状严重且影响日常生活的患者来说，肾上腺皮质激素吸入治疗可能是一个有效的选择。这种治疗方法通过鼻腔吸入激素药物来缓解症状，对于持续性的过敏性鼻炎患者效果较好。但需要注意的是，激素药物的使用需要在医生的指导下进行，并遵循医嘱的剂量和使用时间。

除了药物治疗外，一些非药物治疗方法如鼻腔冲洗、针灸等也可以作为辅助手段来缓解症状。但无论采用何种治疗方法，都应在医生的指导下进行。

凶、眼眶凹陷、精神萎靡、呼吸深快、烦渴、抽搐等，要立即就诊。

饮食调整 不要盲目禁食，应根据孩子的病情和年龄适当调整饮食。母乳喂养的婴儿可以继续母乳喂养；人工喂养的婴儿可以适当减少喂奶量，增加喂奶次数，或者改用无乳糖奶粉；对于已经添加辅食的孩子，可以给予清淡、易消化的食物，如米粥、面条、蒸苹果等。

治疗 如果孩子只是大便次数稍微增多，精神状态良好，食欲正常，没有明显的脱水症状，那么通常属于轻度腹泻。对于轻度脱水的孩子，可以在医生的指导下用口服补液盐来补充水分和电解质。如果孩子大便次数频繁、精神萎靡、食欲不振，甚至出现口唇干燥、眼窝凹陷、哭时无泪、少尿或无尿等脱水症状，就可能是中度或重度腹泻了，则需要遵医嘱进行静脉补液，快速纠正脱水状态。另外，要遵医嘱完善各项检查，确定引起腹泻的原因进行病因治疗，不要盲目使用抗生素。

小儿腹泻的家庭护理

小儿发生了腹泻，除了治疗，家庭护理也非常重要。一是家长们要注意孩子的个人卫生，勤洗手，尤其是在孩子大小便后。孩子的衣物、玩具、餐具等要定期消毒。二是保持室内空气流通，温度适宜。每次孩子大便后，要用温水清洗臀部，保持局部皮肤清洁干燥，避免发生尿布疹。三是小儿发生腹泻后要密切观察孩子的病情变化，包括大便次数、性状、精神状态、体温、尿量等，如果发现异常，及时就医。四是合理安排孩子的饮食，保持营养均衡，避免暴饮暴食。注意气候变化，及时给孩子增减衣物，避免腹部着凉。五是按时带孩子接种疫苗，如轮状病毒疫苗，可以有效预防轮状病毒引起的腹泻。

总之，小儿腹泻很常见，严重的可以影响小儿的正常生长发育，但只要家长们掌握了相关的知识，能够正确地判断病情，科学地进行治疗和护理，就能帮助孩子尽快战胜疾病，确保小儿健康快乐的成长。