

鼻炎反反复复该如何治疗？

▲ 四川省交通运输厅公路局医院 林艳

鼻炎从医学上来讲是一个非常广泛的概念，而一般困扰大家的鼻炎是慢性鼻炎，这也是大家最关心的鼻炎，从发病上来讲在人群当中是非常常见的，我们在一生的过程当中，很多人都有多次得鼻炎的经历，有的时间长一点，有的时间短一点，每年都有可能发生，实际上每一个人在人生的漫长阶段都会有得慢性鼻炎的经历。关于鼻炎的一些知识，都需有一个基本的了解。

首先，我们看一下鼻炎的定义：鼻炎是由病毒、细菌、过敏原（如花粉）、各种理化因子（如刺激性气体）以及某些全身性疾病引起的鼻腔粘膜炎症，主要表现为鼻塞、鼻痒、流鼻涕、打喷嚏等症状。

通过鼻炎的定义我们可以知道，鼻炎是由多种因素引起的鼻腔炎症性疾病，所以我们不能简单地认为鼻炎都是一样的。

鼻炎的类型

按病因分类 按照导致鼻炎的病因，我

们可以将鼻炎分为过敏性鼻炎和非过敏性鼻炎。其中过敏性鼻炎顾名思义是由与一些原因导致我们的鼻子过敏发炎，引起过敏的物体我们称之为过敏原，它们可以是尘螨、花粉、灰尘、霉菌等，这些过敏原会导致鼻腔黏膜产生过敏性炎症反应，很重要的一点是，过敏性鼻炎非常容易被遗传，这就意味着一个家族可能都被过敏性鼻炎所困扰。

而非过敏性鼻炎也是一种鼻腔黏膜炎症反应，不过引起这种情况的罪魁祸首并非过敏原，而是病毒、细菌、刺激性气味以及温度变化等因素。这一类鼻炎包括血管运动性鼻炎、萎缩性鼻炎、激素性鼻炎、味觉性鼻炎、药物性鼻炎、职业性鼻炎、慢性非过敏性鼻炎等。

按发病快慢分类 按照鼻炎发病的快慢，可以将鼻炎分为急性鼻炎和慢性鼻炎。

其中急性鼻炎就是我们通常所说的上呼吸道的急性感染，通常是感染了病毒或者激发了细菌的感染而引起的，这样的急性鼻部炎症还会伴有全身不适、发热等症状，通常也就是

大家所熟悉的感冒，一年任何时间都可能发病。

而慢性鼻炎是鼻腔黏膜和黏膜下层的慢性炎症疾病，大多数都没有被治病的微生物所感染，其发病时间可以连续几个月以上，而且容易反复发作。

鼻炎的治疗方法

鼻炎主要使用药物进行治疗，但是当使用药物治疗而鼻炎症状没有明显改善的时候，可以考虑使用手术进行治疗。急性鼻炎，也就是俗称的感冒，暂时没有简单有效的治疗方法，只能使用药物支持自身的免疫系统进行自愈。

药物治疗 鼻炎的药物治疗主要包括以下几种：

（1）使用生理盐水进行鼻腔清洗；（2）使用鼻内激素减少鼻黏膜炎症反应；（3）使用抗组胺药提高抗过敏能力；（4）使用抗胆碱药减少鼻腔分泌；（5）使用减充血药减少鼻腔充血；（6）使用白三烯受体阻滞剂预防和减少粘膜炎症。

手术治疗 鼻炎的手术治疗主要包括以下四种：

（1）适合过敏性鼻炎、药物和免疫治疗效果不明显患者的选择性神经切断术；（2）适合非过敏性鼻炎中慢性肥厚性鼻炎患者的下鼻甲黏膜下部分切除术；（3）适合萎缩性鼻炎患者的鼻腔外侧壁内移加固定术、前鼻孔闭合术、鼻腔缩窄术；（4）适合鼻合并鼻窦炎、鼻息肉患者的鼻内镜下鼻窦开放术。

通过以上对于鼻炎的介绍，大家以后就对鼻炎的类型具有更细致的认识，同时对鼻炎的一些常见治疗方法及手段也有了一定的了解。受到鼻炎困扰的你，一定要对自己所患的鼻炎有一个清晰的认识，进而使用正确的治疗方法进行治疗。



新冠病毒的防护知识

▲ 岳池县人民医院 唐燕君

今年新冠病毒给全球造成了严重的困难，严重威胁着人们的健康和生命。虽然疫情得到了有效控制，但我们还不能掉以轻心，我们还是需要全面防护，做好日常防护措施。

冠状病毒的前世今生

冠状病毒是一个大型病毒家族，已知可引起感冒以及中东呼吸综合征（MERS）和严重急性呼吸综合征（SARS）等较严重疾病。新型冠状病毒是以前从未在人体中发现的冠状病毒新毒株。人感染了冠状病毒后常见体征有呼吸道症状、发热、咳嗽、气促和呼吸困难等。在较严重病例中，感染可导致肺炎、严重急性呼吸综合征、肾衰竭，甚至死亡。对于新型冠状病毒所致疾病没有特异治疗方法。但许多症状是可以处理的，因此需根据患者临床情况进行治疗。人类与新冠病毒的搏斗还将持续下去，在长期疫苗问世之前，我们还是要做好个人身体防护，将病毒隔绝在身体之外，阻挡在家庭之外。

新冠疫情期间的防护措施

戴口罩 绝大多数的新冠病毒病例都是通过飞沫传播，这是一种呼吸系统传染病，所以戴口罩就成为了防止病毒侵入身体的第一道防线。特别是新冠病毒有空气传播的变异个案出现，戴口罩就更加重要。当前我国是低风险地区，在空旷的室外场合口罩并没有绝对的必要，但是一旦搭乘公共运输系统、前往人员密集区域、前往人流量较大的场合，则应当将口罩戴好，防止飞沫传播病毒。正常外出，普通的一次性医用口罩就完全能够胜任防护工作，医用口罩在连续佩戴四个小时之后，或者遭到了污染或潮湿，应当立即更换。正常工作的成年人一般上下班佩戴口罩，上班环境按照场合和人员多寡决定是否应当佩戴。学生一定要佩戴口罩，同时上午下午应当及时更换，防止在人员密集区域造成爆发式的病毒感染。

勤洗手 洗手是防止呼吸道感染的最佳方式之一，飞沫传播除了直接接触人的呼吸道之外，飞沫落在手上或者落在栏杆或把手上之后，被手沾染仍然能够维持较长时间的活性，而手在通过与脸部的触碰感染人体。勤洗手是最有效的防控手段之一，洗手要能够使用流动的清水，配合肥皂充分洗手。尽量不要使用不流动的水或者多人共用一盆水的洗手方式。

清洁通风 病毒通过飞沫传播，在空旷的室外会迅速被风吹散，但是在封闭的室内场合则会长期悬浮在空气之中，形成气溶胶长期保持传染力。正巧遇到高温夏季，空调的使用让许多室内场合长期不开窗，这就更加促进了新冠病毒的传播。特别是人员必须聚集的学校之中，更是要保持定时通风，每天的通风次数不能小于三次，每次至少半个小时。夏季户外空气质量不会很差，如果有气候条件，应当全天通风。

锻炼体质 体质锻炼能够提高人体免疫力，每天适当饮食、均衡锻炼、保持良好的作息规律的同时避免酗酒与过劳。

避免聚集 除了学校开学必要的聚集之外，需要彻底减少不必要的人员密集活动，平日也要少去人员可能聚集的场所活动，如果必须要前往人员密集区域，则应当做好身体防护，携带备用口罩，并且减少不必要的接触，在回家之后先洗手，尽量洗澡，将衣服更换，避免病毒携带。

少出门 传染病爆发之后减少与他人的接触是重中之重，全世界各个国家在面对新冠疫情的爆发期时都采取了各种各样的封城措施。即使现在国内的城市与生活已然开放，但是也应当减少出门活动的次数，尽量的留在家中，减少与外界接触的可能。

新冠病毒还会在人类社会存在很久，及早的养成勤洗手、戴口罩、少出门的习惯，能够有效的降低感染风险，为人类抗疫作出自己的贡献。

骨质增生能否治好

▲ 中江县人民医院 代宁

根据中国健康与养老追踪调查数据库的研究结果显示，我国出现明显症状的膝关节骨关节炎的患者为8.1%。从这组数据当中可以看出，骨质增生已经成为国人的常发病症之一，特别是对于老年人来说，骨质增生更是常见疾病之一。骨质增生能不能治好？答案是肯定的，但是在应对治疗之前，我们也应该要了解了解骨质增生的相关知识，来应对相关的治疗。

骨质增生的基本病因

一般来说，骨质增生有两种情况，一种是原发性因素所引起的，另一种则是继发性因素所引起的。

原发性因素 高龄和超重是引发原发性骨质增生的两个重要因素。由于年龄增长，老年人的骨关节会发生退行性改变，韧带的肌肉力量也会下降，从而影响到关节的稳定性，在关节周围形成骨刺，从而引起关节炎。

而肥胖人群，则会因为体重过大，增加骨关节的负载，再加上姿势的不良，从而会增加关节负担，导致关节退化。

继发性因素 继发性因素当中，包含先天性关节畸形、关节机械磨损、代谢性疾病和关节不稳定等等因素。

这些因素则是能够引起骨关节发生继发性病变的重要因素，在天气变化或者关节受伤之时，会在一定程度上诱发骨质增生。

骨质增生的主要治疗方法

骨质增生主要的治疗目的，就是为了改善和恢复关节功能，主要的治疗方法也需要根据患者的不同情况来制定。

镇痛治疗 对于骨质增生的患者来说，疼痛是难以避免的，所以镇痛治疗非常有必要。镇痛治疗可采取辅助活动和镇痛药物两种方式进行。患者可以用拐杖或者是手杖来辅助自身的活动，从而来减少关节的负重，来减轻疼痛。同时也要避免大规模的运动，

以免对关节造成伤害。其次就是一些消炎镇痛药物的使用，可以让骨质增生患者缓解一定的疼痛，需要在医生的指导下适量服用。

阶段治疗 根据患者的年龄、性别和体重等等不同因素，医生可采取梯度治疗的方式来进行治疗。

第一层治疗：这一个阶段的治疗主要针对所有的早期患者，包括进行教育、运动、物理和行动辅助治疗，主要是为下一个阶段的治疗打下基础。

第二层治疗：如若患者的病情加重，医生可采取消炎镇痛药物治疗、关节腔注射药物治疗等方式进行治疗，需要医生在考虑到患者的发病情况和危险因素的情况下，正确选择药物。

第三层治疗：到了第三层治疗阶段，患者的情况已经比较严重了。在此时，有必要采取手术方式来进行治疗。

第四层治疗：在骨质增生进展到晚期，用其他手术已经无法进行治疗之时，可以采取关节重建手术治疗，这是针对末期患者的主要治疗方式，能够起到比较强大的治疗效果。

手术治疗 属于阶段治疗其中的一个重要部分，要根据患者的具体情况来制定不同的手术方案。一般来说，具体有以下几种手术：

（1）关节镜清理术。这种方案，主要针对对伴有关节内游离体等症状的患者，通过关节镜的清理，能够减轻着部分患者的症状，从而起到一定的效果。

（2）截骨术。这种手术方式，主要针对膝关节骨质增生的早期患者，通过改变下肢力线来改变关节面的接触面受力，从而能够最大限度的减轻发病症状。

（3）关节融合术。进行这项手术的目的，主要是为了解决关节疼痛，但可能会带来一定的副作用，比如关节功能障碍。但是对于严重的踝关节和指间关节骨质增生患者来说，具有较好的效果。