

过敏性鼻炎日常护理

▲ 新乡市中心医院 赵婕

过敏性鼻炎是一种常见病，是由于吸入花粉或灰尘等引起过敏的物质后会出现一系列症状，如打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、瘙痒（主要是眼睛、鼻子、嘴巴、喉咙和皮肤）、头痛等不适，过敏性鼻炎是由于某类人群患有过敏症，当接触过敏原后，其身体就会释放某些化学物质，比如组胺，它会导致身体对过敏原产生一系列防御反应，进而出现过敏症状。

过敏性鼻炎通常可持续数周，比感冒或流感的持续时间还要长，一般不会引起发烧，与感冒或流感引起的黏稠鼻腔分泌物相比，过敏性鼻炎的鼻涕会更加稀薄、清澈，大多呈水样，患者可能会伴有严重的喷嚏发作。

一旦过敏性鼻炎的症状已经对日常生

活造成了影响，建议及时前往医院就诊，医生根据患者的病史情况和症状特点，会进行针对性的过敏原测试，通常首选皮肤测试，这是一种识别过敏原最简单、最敏感且最便宜的方法，会将少量可疑过敏原涂抹在患者的皮肤上，并观察记录患者的皮肤对每种过敏原的反应方式。如果需要进一步测试，则可能会进行血液检查、鼻涂片检查等，以充分诊断患者的病情。

完全避免所有触发过敏性鼻炎的因素是不可能的，但我们可以通过以下几点内容来尽量避免其发生，做好日常调护：

避免触发因素 鼓励对可能含有灰尘或花粉的房屋、家具和设备进行定期清洁，保持窗户关闭，尤其是高花粉季节，使用防尘防螨的床上用品和床垫，并定期在60

度以上温度下清洗被褥，使用带有HEPA过滤器的真空吸尘器，保持家中干燥和通风良好。触摸宠物后要洗手，不要让宠物进入卧室，至少每2周洗一次宠物，并定期在室外梳理他们的毛发，在户外可佩戴眼镜以保护眼睛，睡前淋浴以洗去头发上和皮肤上的过敏原。

鼓励药物依从性 严格按照医生的指示进行药物治疗，医生可能会开抗组胺药物（通常需处方购买，有助于减少过敏引起的打喷嚏和流鼻涕等症状）、鼻内减充血剂（如去甲肾上腺素等，非处方用药，通常是喷鼻剂，建议使用时间不要超过三天）、鼻内皮质类固醇药物（有助于缓解鼻内肿胀，主要用于慢性症状的患者）等，上述药物需要根据症状、年龄和整体健康情况选择。

冲洗鼻腔 可以使用生理盐水喷雾或溶液定期冲洗鼻腔内部，通常可以让鼻子感觉更舒适。

过敏性鼻炎的症状可能会影响患者的日常生活，尤其是躺下时，鼻腔症状可能会更严重，这会影响患者的睡眠质量，此外，疲劳和头痛也会影响日常学习和工作。因此，需要及时控制和预防过敏性鼻炎。此外，我们还需要知道，哮喘、湿疹和过敏性鼻炎之间也存在联系，维持良好的哮喘或湿疹控制对有效控制过敏性鼻炎也是十分重要的。有许多药物和治疗方法能够帮助过敏性鼻炎患者控制症状，一旦患者自觉症状恶化或难以控制，建议及时前往医院就诊，以重新制定正确的计划来控制过敏。

动态心电图检查的必要性

▲ 河南省济源市第二人民医院 申延春

动态心电图（又叫长程心电图）是通过动态心电图仪在患者日常生活状态下连续24小时或更长时间记录其心电活动的全过程，并借助计算机进行分析处理，以发现在常规体表心电图检查时不易发现的心律失常和心肌缺血等，为临床诊断、治疗及判断疗效提供重要的客观依据。

心房颤动也被大众叫做房颤，发生这类病的民众会有心律失常，发生率也会高于普通疾病，常发生在多种器质性心血管疾病内，其发病率伴随年龄增加而增高。房颤的发生因素主要有高血压、冠心病、瓣膜病及心肌病等合并疾病，或者受患者过量饮酒、电解质代谢障碍及严重感染等有关。

房颤后患者临床表现有心悸、心跳紊乱或加快、体力疲乏、劳累等，尽管部分患者可能没有显著的临床表现，但危害却依旧存在，会增加患者血栓及栓塞，最终导致患者致残或致死，严重影响患者生活质量。其实房颤的发生类型很多，尤其是阵发的、短程的患者，他们的疾病检出率更加困难，一般的心电图不能满足患者需求那么动态心电图相较于普通心电图有哪些优势？

房颤作为心律失常的一种，房室在正常传导时，会产生不规则的心室反应，存在不规律且快速的心室率。房颤患者心室率普遍过快，通过动态心电图能监测到房颤。长时间的心电图检查能持续不断对患者检测，对阵发或者短程的心脏跳动变化也能显示，会展示患者室性心动过速状况，给临床诊治提供依据，规避了24h心电图检查的误诊漏诊率。72小时动态心电图规避了常规心电图检查的缺陷，不单单可以在早晨检查，在一天当中的其他时段也能检测心脏变化。

同时，72h动态心电图检查更能发现许多不明原因的病情，如肺栓、脑梗及下肢动脉栓塞的患者，发现发病原因。

诊断效果好 动态心电图会诊断不同程度的心律变化，也可收集到普通的检测不能看出的心电信息，特别是在睡眠内出现的恶性心律失常。临床可将心

律失常患者疾病发生早期显露的收缩发生时长当做参考，能在患者活动时，出现心跳加速时，心脏产生强烈收缩，也暗示着患者有心脏发生的可能性。

通过72小时动态心电图能有效察觉阵发性房颤的诱因，临床认为是授予短联律间期伴随房性期前收缩状况。阵发性房颤出现的另一原因为交感神经增高。临床通过72小时动态心电图定期对患者评估，其实是可以提高心律失常的判断程度的，能有效开展治疗，避免患者存在猝死。

检查缓慢性心律失常 通过连续的动态心电图检测能有效检出慢性心律失常的主要表现形式与是否存在窦房结功能缺陷。采用72小时动态心电图检测，能帮助选择抗心律失常药物、调节药物剂量或思索其他治疗方式。

有效检测心肌缺血 心肌梗死或者无症状心肌缺血患者应用72小时动态心电图检测存在无可替代的临床价值。通过对患者心电图ST-T改变和时间同步活动分析，可帮助评估患者心肌缺血类型及选择药物。同时，72小时动态心电图可以对心肌及心律问题有效评估，是能够合理诊断出患者心脏心电状况的，利于临床及早采取措施干预。

患者佩戴动态心电图检测仪后，能正常进行日常活动，散步、上班或家务活等。但需要避免剧烈的体育活的呢，避免触碰到强烈的磁场或电场，预防心电图波形失真，受到过多干扰而不利于临床诊断。在使用72小时动态心电图记录过程内应该统计好当日的状况，在各个时间段都要记录心电活动及对应的征兆，帮助分析动态心电图变化。另外，我们知道动态心电图结果会受到患者的体位、睡眠及活动等多种因素的变化影响，由此针对动态心电图检测出的结果，我们还需结合患者病史、临床症状及其他资料采取综合判断。

带你认识甲状腺

▲ 郑州大学附属洛阳中心医院 范亚娟

甲状腺是体内最大的内分泌腺体，主要功能为合成、分泌甲状腺素。其常见病分为甲状腺结节、甲亢、甲状腺癌等，好发于30~50岁人群。该疾病属于一种高发性病，早期明确甲状腺有关知识，可及早采取针对性治疗方案，使预后良好。

甲状腺内部结构

甲状腺主要由腺泡构成，对碘元素汇聚力强，碘含量约为90%。且甲状腺能分泌甲状腺激素，提升人体组织的耗氧量，还能推动人体生长，促进骨骼、生殖器官、大脑的发育，对人体成长具有重要意义。

甲状腺疾病诊断

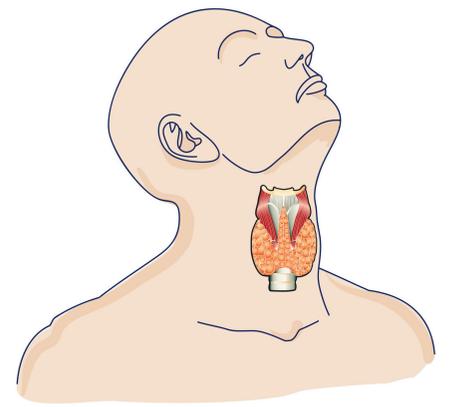
患者机体产生甲状腺病变时，会出现对应症状。当患者颈部肿块对称时，多是由甲状腺弥漫性病变引发；当肿块不对称时，多是由甲状腺结节引发。

医生常通过触诊判断甲状腺病变状况，但甲状腺病变具有多种类型，需进一步检查才能确定具体病变性质，临床多使用抽血化验、超声波、放射性核素检查、甲状腺穿刺、细胞学检查等方式准确判断甲状腺疾病。

此外，当机体出现畏冷、体重上升、浮肿、食欲减退等症状时，患者需及时赶往医院检查甲状腺功能是否发生减退；当患者颈部出现发热及疼痛，在甲状腺部位触摸肿块时，应考虑是否存在急性甲状腺炎。因此，及早入院检查，准确判断病变性质，及时就诊，是提高患者治愈率的关键。

常见甲状腺疾病症状

甲状腺会影响新陈代谢，当其出现病变时，会危害身体健康。常规病变为甲减、甲亢、甲状腺结节等。甲减早期症状不明确，具有较高隐匿性，极易被忽视，患者会出现不孕、疲劳、情绪低下等全身反应。甲亢患者会伴有脖子增粗、消瘦、失眠等症状。甲状腺结节可分为良性和恶性，良性结节为甲状腺肿或甲状腺瘤，恶性结节为甲状



腺癌。

甲状腺疾病的治疗

甲状腺肿仅使用补充甲状腺素制剂实施治疗，使用该药物后甲状腺肿大逐渐消退，临床常应用的甲状腺制剂为：甲状腺素片、左甲状腺素钠片。

甲状腺结节需利用手术进行治疗，将结节切除，结节为良性且不超过2cm时，不需实施手术，仅使用药物控制，并定时实施B超诊断，控制结节持续增大；如结节为恶性且超过2cm，对神经造成压迫时，需实施手术治疗。

甲亢治疗过程中，需保证患者休息时间充分，热量补充足够，营养全面。常规治疗方案包含三种，一为药物治疗，使用抗甲状腺药物进行治疗，包含：MMI、PTU等药物；二为碘¹³¹治疗，该方案适用于成人甲亢并伴有II度以上甲状腺肿大，甲亢患者会逐渐转变成甲减，患者出现甲减时可选用甲状腺素制剂，维持甲状腺正常功能；三为手术治疗，使用手术治疗者多为中重度甲亢，患者长时间服药效果不理想，停药则会复发甲亢疾病，则使用手术治疗。



扫一扫关注《医师报》解码科普