

## 热热热！这些防中暑小妙招请收好

随着气温不断攀升,发生中暑的可能性增加了。尤其是小朋友,他们活动量大、出汗多,更容易中暑。幼儿在高温环境中或在烈日直射下活动时间较长,会导致体温调节功能失衡,水盐代谢紊乱和神经系统功能损害所产生的一系列症状。高温天气,如何预

防孩子中暑?在最新一期的北京健康播报中,北京急救中心宣传科给出了几个防中暑的小妙招。

首先,应为孩子增、减衣物,尽量选择吸汗的棉质衣物,同时还要鼓励孩子多喝温开水和绿豆汤消暑。

周末游玩时最好避开正午前后两小时,可以让孩子戴上遮阳帽出门。

万一发生中暑的情况,可以用冷毛巾给孩子物理降温,但注意不要冷敷前胸和腹部。进入空调房间要小心温度差导致热伤风,由于空调导致室内外温差大、忽冷忽热,

空气又较为密闭不流通,容易让人产生不适。较多出现的症状为:疲倦、烦躁、头晕、胃肠不适、注意力难以集中等。室内外温差不宜过大,6-8℃比较舒适。在空调房里也注意给孩子增、减衣物,勤通风换气,保证室内外空气的流动。

## 创可贴、胶水、葱花…过敏原可以有多离谱?

过敏性疾病是世界上最常见的疾病之一,被世界卫生组织列为21世纪重点防治的三大疾病之一。

提起过敏,大家并不陌生,但有些奇奇怪怪的过敏原,着实让人猜不透。

为什么会过敏?过敏性疾病怎么治?会遗传吗?

不同体质 过敏原也不同

去年,一条名为“过敏原可以有多离谱”的话题登上微博热搜,网友们纷纷在评论区留下自己的奇葩过敏经历:

“自出生以来就不知道过敏为何物,直到在扬州偏远村落生吃了半斤油菜花,嘴唇变得像香肠一样才知道我也有过敏的东西。”

“我对象对创可贴、胶水、胶带过敏,不敢贴创可贴,贴完后皮肤红得像烙印一样,还很痒。”

“小时候家里蒸鸡蛋羹,一吃就起红疙瘩,一直以为我是鸡蛋过敏,二十多年都不敢吃。直到成年后去医院检查,医生说我的过敏原是葱花。我这才想起来,家里每次蒸鸡蛋羹都放葱花,真是冤枉鸡蛋了。”

“军训的时候突然晕倒了,同学以为我中暑了把我送到医院,检查后医生跟我说是阳光过敏。”

河南省人民医院变态反应科主任王思勤表示,根据进入人体的途径,过敏原可分为吸入性过敏原、食入性过敏原、接触性过敏原。

吸入性过敏原一般指通过呼吸引起过

敏的抗原性物质,如花粉、柳絮、粉尘、冷空气、动物皮屑等。

食入性过敏原一般指通过饮食引起过敏的抗原性物质,如海鲜、酒精、牛奶、部分药物等。

接触性过敏原一般指通过触摸引起过敏的抗原性物质,如镍金属、钴金属、化妆品等。

除了以上常见的,也存在许多像网友们提到的阳光、胶水等较少见的过敏原。

河南省人民医院过敏反应科主任医师张秋兴表示,过敏性疾病还与压力过大、吸烟和环境污染有关。

机体对抗压力的过程中产生各种激素,会对过敏性疾病的产生有一定作用。

暴露在室外污染物中、母亲在产前和产后吸烟都会使子女患过敏性疾病的概率增加。

发病率不断升高 估计中国过敏人群超2亿

根据世界过敏组织(WAO)统计,全世界有30%~40%的人受过敏困扰。

中国过敏性疾病的发病率不断升高,从4个月大婴儿到60岁以上老人,在各类人群中都出现过过敏病例,估计患病人群超2亿。

王思勤介绍,过敏实际上是人体对外界的某些正常物质产生了一种过度敏感、过度反应。

从医学角度讲,过敏是一种异常的、病理性的免疫反应,是人体对外界不同抗原反复刺激或同一抗原反复刺激下引起的机体

组织功能紊乱或异常免疫反应。

这些正常物质对普通人来说,接触后没什么反应。

但对过敏体质人群来说,这个正常的物质会引起他们体内异常的免疫反应,导致机体组织受伤害,人们便把这些物质称为过敏原。

“过敏性疾病是系统性、全身性疾病,具有一定的遗传性。”王思勤说。

如果父母一方有过敏性疾病,传给子女的概率为40%~50%。

如果父母双方都有过敏性疾病,子女过敏的概率将高达70%~80%。

如果父母双方都没有过敏性疾病,子女患过敏性疾病的概率为20%~40%。

斑贴试验和抽血化验可检测过敏原

不同过敏性疾病患者的过敏原不同,如何检测出来呢?检测出来又该如何治疗?

王思勤表示,过敏性疾病又称变态反应性疾病,临床上将变态反应分为I型(速发型)、II型(细胞毒型)、III型(免疫复合物型)、IV型(迟发型)。

目前过敏原的检测,国内外公认的办法主要有体内试验和体外试验两大类。

体内试验包括点刺试验、斑贴试验,体外试验就是取患者血液进行离体检测。

“一般来说,临床上主要用的是斑贴试验和抽血化验。

斑贴试验主要用于检测接触性过敏原,如金属、化妆品等。抽血化验就是抽血检测患者体内的特异性抗体。

目前,这些检测手段都是针对I型(速发型)和IV型(迟发型)变态反应,II型(细胞毒型)和III型(免疫复合物型)暂时没有可靠的检测方法。”王思勤介绍。

对于过敏性疾病的治疗,目前有四种方式:远离过敏原、药物治疗、靶向治疗及脱敏治疗。

“其中,脱敏治疗属于特异性免疫疗法,是针对引起过敏性疾病,如过敏性哮喘、药物性哮喘及特异性皮炎的一种治疗方法。

通俗来说,就是让患者先少量接触过敏原,然后逐渐增量,到达一定程度以后,让机体产生免疫耐受。

直到再接触这些物质时,过敏症状减轻甚至消失。”王思勤告诉记者。

夏季过敏性疾病高发 这些事项应注意

随着夏季的到来,环境中引发过敏的物质也变得越来越,如强烈的紫外线、蚊虫等,因此夏季也是过敏性疾病的高发季。

王思勤建议,在过敏高发的季节提前检测过敏原,以便明确自己对什么物质过敏,提前做好预防。

外出时佩戴一次性口罩、纱巾等,也可带上太阳伞、太阳帽等遮阳产品。有猫毛或狗毛过敏的人员,不要近距离接触猫、狗。

对花粉过敏的患者要减少到郊外、草原、牧场等地方游玩。注意休息,保证充足的睡眠,同时保持平稳的情绪。

一旦出现过敏症状,应及时就医,规范治疗。

## 头痛睡不着,检查却是鼻咽癌在搞鬼,这种“广东癌”迷惑了多少人!

2个月前突然接到了神经科的急会诊电话,要知道,作为肿瘤内科医生,接到急会诊电话是很少见的,到了现场才知道,原来是病人头痛不可忍受,在床上翻来覆去、痛苦不堪。

病人老廖因“头痛”就诊于神经内科,疼痛严重影响了夜间睡眠,张口受限,茶不思饭不想,神经内科医生给他用了各种止痛药,效果不明显,依然痛的睡不着。

做了颅脑CT发现有“肿块”,进一步做了鼻咽部磁共振、鼻咽镜检查,确诊为鼻咽癌。找到了头痛的元凶,这才着急地请我们科会诊了。既然找到了元凶,接下来就好办了。

给老廖做了几个周期的放疗前诱导化疗,头痛就明显好转,夜间也能安静入睡了。

像老廖这样因为“头痛”误诊至其他科室的鼻咽癌患者,临床上可是不少见。有的

起初表现为耳鸣、鼻塞、痰中带血,以为是寻常问题而延误了治疗。

鼻咽癌是如何误导大众的?

接下来就来聊聊鼻咽癌那些常常误导大众的症状。

鼻咽癌,顾名思义就是长在鼻咽部的癌症。是头颈部肿瘤的一种。是我国的特色癌种,发病率10-30/10万,位居世界首位,也叫“广东癌”,从这里一眼就知道了它的高发地区。鼻咽癌很难自己发现,即使发现一些症状时,有80%已到中晚期。

鼻咽位置隐蔽,检查不易,同时鼻咽癌的早期症状比较复杂,缺乏特征,故容易被忽视,延误诊断和治疗,所以必须提高警惕性。

教科书上,鼻咽癌的典型症状描述为:回吸涕中带血、颈部淋巴结肿大、单侧反复发中耳炎、单侧头痛。

回吸涕中带血

是早期患者最常见的临床表现,大多数是在晨起擤鼻涕时发现鼻涕中带有血丝。它需要与呼吸道血管破裂的咯血相区别。

颈部淋巴结肿大

很多病人是因为自己无意中摸到颈部肿块才到医院检查发现鼻咽癌的,有的病人甚至出现“小病灶大转移”的现象,就是磁共振上看不到或者看到很小的病灶,但是淋巴结已经肿大。

反复发作的中耳炎

当长在咽隐窝的肿瘤堵塞咽鼓管的时候,就容易导致分泌性中耳炎,还伴有耳鸣、听力下降、耳部闷胀等症状。

单侧头痛

肿瘤侵犯颅底骨质或颅神经的时候,就会出现持续性单侧头痛,并且逐渐加重。这

种头痛比一般的头痛“顽固”,普通止痛药大多数时候不管用。

看了这些“吓人”的文字,大家肯定倒吸一口凉气,心情也不那么美好了,这里有个好消息,就是鼻咽癌又被称为“幸福癌”,因为虽然超过一半的病人发现时已是中晚期,但经过积极治疗,5年生存率确超过了80%。

20余年来,我国在鼻咽癌方面的原创研究层出不穷,不断在世界舞台上发出“中国好声音”,也不断改写着美国国立综合癌症网络指南(NCCN)、中国癌症诊疗指南(CSCO)。目前,我国在鼻咽癌领域的诊疗水平已经从“跟跑”变成了“领跑”。最近几年,虽然新冠大流行,大家就医出行都受到不少影响,但是鼻咽癌的临床研究依然好消息不断,诊疗策略也在不断丰富,包括免疫治疗在内的多种治疗方式为鼻咽癌患者提供了更多更好的选择。

## 想要提高食欲,提高抵抗力,应该多食这些蔬菜,对身体好



我们会发现在日常生活当中,其实有很多人比较注重养生,哪怕是在工作的时候,也会注重于自己身体的保养,但是一年四季其实都有着不同的养生讲究。有些季节适合多吃肉储存能量,而有些季节却适合喝一些汤水来滋养我们的身体,春天万物复苏之后就拥有了很多新鲜的蔬菜,应季蔬菜可以为我们补充营养,达到一定的养生功效,有些蔬菜多吃还可以提高我们的食欲,从而提高我们身体的质量。

韭菜可以说是一年四季都不会断供的一种蔬菜,而3月底4月初的韭菜才是口感最好的一个时期,很多人都比较喜欢吃韭菜,而韭菜的营养也非常丰富,维生素b2,维生素c,钾等这些营养元素对于我们的身体健康非常有益,喜欢吃韭菜的都知道韭菜当中的纤维素含量很高。

如果我们的肠胃比较健康,适当的吃一些韭菜可以促进我们的肠胃蠕动,缓解便秘的功效,而且还可以补充多种营养元素,提高我们的免疫力。所以适当的吃一些韭菜不仅可以为我们开胃,而且还可以提高我们的抗病能力,在生活当中减少我们生病的几率。

南方朋友比较熟悉的一种蔬菜马兰头,它其中的维生素a含量非常的高,甚至比番茄还要高。这种蔬菜它就具有着一定的养生效果,可以清热解暑,而它的热量也非常低,所以我们可以多吃一些马兰头来提高我们的身体素质也是不错的选择。

任何食物都不可以代替药物食用哦,患病患者还是要根据医生的嘱咐来健康食用,这里只是建议,万不可盲目对症下药!