

今年的 4 月 10 日是“全国爱鼻日”，南华大学附属南华医院耳鼻喉科专家提醒——

经常打喷嚏，小心患上过敏性鼻炎

■朱嘉林

春暖花开，对大多数人来说是外出踏青的好时节，而对患有过敏性鼻炎的患者来说，却是一年中最为痛苦的时候。据南华大学附属南华医院耳鼻喉科统计，进入三月后，来就诊的过敏性鼻炎患者，比平时增加了不少，大多都表现为流鼻涕、打喷嚏、鼻塞等，也有少部分患者出现嗅觉障碍、鼻出血等较为严重的症状。

该科副主任医师田梦秋介绍，过敏性鼻炎，也称为变态反应性鼻炎，实际上是因为人体的某种免疫方面的一些特质，导致了抗原抗体的一个反应。常见的花粉、灰尘、螨虫……这些都可以作为过敏原。当机体再次接触到过敏原后，就在原有机体当中产生一种抗体跟接触到的抗原起反应，很快就发展为炎症反应，这样就产生了过敏性鼻炎。

打喷嚏、流鼻涕，很多人会误认为是感冒。如何区分这种症状是过敏性鼻炎还是感冒？田梦秋指出，要根据患者自身症状判断。感冒除了打喷嚏、流鼻涕之外，多数会伴有一些其他的症状，如咽疼、喉咙疼、声音嘶哑，甚至发烧、全身酸疼；而过敏性鼻炎不会伴有这种咽疼发烧的症状。另外，多数情况下，感冒一周左右就会好了，而过敏性鼻炎是季节性或者是常年性的，不会在短时间内治愈。

1/

及时治疗，防止过敏性鼻炎“悄然升级”

据了解，过敏性鼻炎是发病率高、病程长、易反复发作的慢性疾病，严重的变应性鼻炎有 70%会影响睡眠，94%会影响到生活和工作，其对生活质量的严重影响甚至超过了高血压、糖尿病等重大疾病。“在很多人看来，过敏性鼻炎只不过是发作时有点痛苦而已，治不治无所谓。事实上，过敏性鼻炎若不及时进行治疗，可能诱发多种疾病。”田梦秋提醒，虽

然过敏性鼻炎本身不致命，其症状一般也不严重，但若长期不重视，未予正规治疗会在患者毫不知情的情况下“悄然升级”，产生很多并发症，如鼻窦炎、鼻息肉、中耳炎、咽喉炎、支气管哮喘等，甚至出现憋气、窒息。若长期反复发作，不但经常鼻塞，出现呼吸不畅，甚至引发血氧浓度下降，影响其它组织和器官的功能与代谢，出现

诸如头痛、头晕、记忆力下降、胸痛、胸闷、精神萎靡等症状。

值得注意的是，过敏性鼻炎还会影响孩子的睡眠，使其睡眠质量下降，导致孩子的生物钟紊乱，引起孩子哭闹。如果孩子鼻腔堵塞，必须经常用口呼吸，这样上颌骨就会发育不良，颧骨变小，影响孩子的面容。而长期擤鼻涕、皱鼻子，也会影响处于生长发育期孩子的面部发育。

2/

避免接触过敏原是预防过敏性鼻炎的关键

田梦秋指出，预防过敏性鼻炎，最重要的是避免接触过敏原。

- 1.减少室内的环境中尘螨的数量，勤清扫地毯，清洗床上用品、窗帘，螨虫变应原溶于水，水洗纺织品可清除其中的大部分变应原。
- 2.减少户外活动，通常中午前后是花粉浓度最高的时间，宜早晨或晚上出门。

- 3.外出时宜穿长袖衣服，佩戴口罩、眼镜、口罩等保护装置，也可在鼻腔里涂抹花粉阻隔剂，减少吸入或者接触花粉。
- 4.宠物是很常见的过敏原，但宠物的毛发并不是罪魁祸首，真正的问题是宠物尿液、唾液以及他们身上脱落下来的皮屑中的蛋白质，散落在家中地毯、家具和床上，所以尽量不要让宠物接近

你的卧室。

此外，田梦秋提醒，要合理均衡饮食，多吃新鲜蔬菜水果，少吃辛辣食物，少吃鱼、虾、蟹等海鲜及烧烤油腻食物，忌烟酒、禁食生冷食物及一切能引起过敏性鼻炎发作的食物。同时，加强体育锻炼，可选择长跑、游泳等耐力训练，增强机体抵抗力，有针对性地进行一些呼吸锻炼或放松训练，如腹式深呼吸训练等。

耳鼻喉科简介

目前科室设有 1 个专用手术室（百级层流）和多个特殊检查室。科室共有医师 10 名，其中主任医师 1 名、副主任医师 3 名、主治医师 3 名、住院医师 3 名，硕士 7 名；科室护理人员 10 余人，其中副主任护师 2 名，主管护师 7 名。目前可开展耳鼻喉科常见疾病手

术，如鼻内镜下鼻腔鼻窦微创手术，外耳中耳疾病内镜显微手术，扁桃体及腺样体切除、支撑喉镜、食道镜手术等手术业务，其中鼻内镜下鼻腔鼻窦微创手术、乳突根治术治疗中耳炎及支撑喉镜下喉部病变切除术已成为科室临床特色方向。科室拥有国内外先进的医疗设备，如各频率微波

射频治疗仪、各类进口高清电子内窥镜(包括鼻内镜、电子鼻咽喉镜及耳内镜)、电测听仪、声导抗仪、耳声发射检查仪、耳鸣诊疗仪、眼震电图、支撑喉镜、食道镜、气道镜、耳内镜、耳显微镜、动力切割系统、低温等离子系统等。每年门诊量 14000 余人次，全年开展各类耳鼻喉科手术 700 余台次。

踝关节扭伤怎么办？应遵循“R-I-C-E 原则”

南华大学附属南华医院手足外科主任谢松林为你支招

■朱嘉林

踝关节扭伤俗称“崴脚”，是一种常见现象，几乎每个人都可能经历过崴脚。“脚脖子扭一下没什么大不了的，又没有骨折。”多数人对踝关节扭伤存有认知误区，殊不知踝关节上有肌腱、韧带、软骨等地方，受伤了比骨折还难治。

崴脚后是否需要到医院就诊？应该如何处理？踝关节扭伤的危害有哪些？南华大学附属南华医院手足外科主任谢松林提醒，多数患者骨折后，通过手术或者非手术治疗后能够痊愈，而踝关节扭伤却很可能产生后遗症，如踝关节不稳、反复扭伤、创伤性关节炎等，有些甚至很严重，因此遇上踝关节扭伤，及时检查、休息、治疗很重要！

踝关节扭伤
是最高发的运动损伤

谢松林介绍，踝关节扭伤在关节及韧带损伤中发病率最高，是最高发的运动损伤，约占所有运动损伤的 40%。踝关节是人体距离地面最近的负重关节，也就是说踝关节是全身负重最多的关节，踝关节的解剖和生理特点决定踝关节在

跖屈时比较容易发生内翻性和外翻性的扭伤。

“外踝韧带包括距腓前韧带、跟腓韧带、距腓后韧带三个部分。”谢松林进一步介绍说，因为踝关节外踝腓骨较长踝穴较深而内踝腓骨较短踝穴较浅，故踝关节更易发生内翻扭伤，常见的是距腓前韧带、跟腓韧带损伤。外踝扭伤时，患者在尝试行足内翻时疼痛症状加剧。

谢松林提醒，踝关节外翻扭伤虽不易发生，一旦出现却很严重，如内踝三角韧带发生断裂一般都会引起踝关节不稳，且常常同时合并其他韧带损伤和骨折，患者在尝试行足外翻时疼痛症状加剧。

扭伤踝关节
应遵循“R-I-C-E 原则”

踝关节扭伤后如何处理？谢松林指出，应遵循紧急处理原则——“R-I-C-E 原则”，“分别代表 Rest（休息和制动）、Ice（冰敷）、Compression（加压包扎）、Elevate（抬高患肢）”

一是注意休息和制动。要避免负重，脚不踩地，避免进一步加重损伤，

同时也为机体组织的修复提供良好的环境。

二是冰敷。用冰袋、冰棍或是冰镇饮料都可敷，每次冰敷 20—30 分钟，每间隔 4—6 小时 1 次。注意不要直接将冰块敷在患处，可以用毛巾包裹冰块，以免冻伤，在损伤 48 小时后方可酌情热敷。

三是加压包扎。购买弹性绷带，根据不同的损伤类型，逆着损伤的力量方向缠绕。注意弹性绷带勒得不能过松或过紧，以勉强可以塞进一个手指的松紧程度为宜，过松则没有效果，过紧则会影响肢体供血，加重肿胀，甚至引起缺血坏死！

四是抬高患肢。在休息的时候，尽量选平卧位，踝关节下方垫一个被子或枕头，让肿胀的踝关节比心脏位置高，增加静脉回流，可以减轻肿胀和疼痛。

“踝关节扭伤经休息及紧急处理后，疼痛和肿胀可能消失。如果早期治疗不当，损伤的韧带可能过度松弛，将造成踝关节不稳，容易引起反复扭伤，甚至关节软骨损伤，发生创伤性关节炎，严重影响行走功能。”谢松林建议，明显的踝关节扭伤必须及时就诊，先行 X 线检查排除

是否有踝关节骨折，再行核磁检查进一步确定韧带损伤的情况，并知晓关节囊及关节软骨损伤的情况。

切勿大意
后续治疗很重要

谢松林提醒，踝关节对人的作用很大，如受到伤害要引起重视，及时处理，还要遵照医嘱，进行后续治疗才能尽早恢复，保护身体健康。

首先要在医生指导下服用消炎镇痛类药物，其次采用超声或者激光等理疗手段来控制肿胀和炎症。此外，要选择石膏、合适的支具或护具制动休息 2 周左右。

值得注意的是，还要适当进行康复锻炼，急性期后，做些伸展和肌力训练可以帮助患肢恢复活动度和相关肌肉力量，为恢复正常行走及运动打下基础。

MRI 或者 B 超提示韧带有关 III 度以上损伤的患者，通常建议在积极康复训练和保守治疗的基础下随访 3 个月，再检查韧带的稳定性和关节松弛度。如果恢复不明显，且影响正常活动，或者反复发作的慢性关节不稳患者，可考虑接受手术治疗。