



# 顽固性鼻炎6年 女子“恨不得割鼻”

4月13日是全国爱鼻日,当天上午,省立医院耳鼻咽喉科将举行公益活动,现场有专家咨询和过敏原皮肤点刺检测等

N海都记者 林宝珍

鼻塞、鼻痒、流鼻涕、打喷嚏;夜间睡眠时鼻塞严重,需要张口呼吸,呼噜声震天响……近6年来,福州43岁的林女士(化名)被反复发作的过敏性鼻炎折磨得憔悴不堪,而且随着时间的延长,药物治疗效果也越来越小,生活受到严重干扰。林女士强烈希望能改善过敏性鼻炎的症状。

每年4月的第二个星期六是全国爱鼻日,今年的活动主题是“鼻腔疾病预防,重在日常护理”。据介绍,过敏性鼻炎困扰着很多人,并且患者人数呈逐年增加的趋势。过敏性鼻炎频繁发作怎么办?除了避开过敏原、服用抗过敏药外,还有其他有效的手段吗?

## 过敏性鼻炎反复发作,药物也逐渐“失灵”

据介绍,自从6年前明确诊断为过敏性鼻炎后,林女士便在医生指导下进行了规范的药物治疗。“一开始,药物治疗确实有用,症状得到控制,但是药一停,症状又反复,并且患病时间越长,药物效果越来越小。”林女士说,上班时不断打喷嚏、擤鼻涕,不受控制的声音令人尴尬,而到了晚上睡觉时,又因为鼻塞严重,需要张口呼吸,打呼噜吵得她爱人无法入睡。“难受时,恨不得把鼻子割掉!”林女士

迫切希望有更好的办法来控制过敏性鼻炎。

今年1月,林女士前往福建省立医院耳鼻咽喉科就诊,该科黄少鹏主任医师团队为她完善了血清过敏原检测,发现她对尘螨类、树花粉及草花粉类过敏。除了指导林女士要注意规避过敏原外,针对顽固性过敏性鼻炎的情况,团队还建议可进行脱敏治疗或者手术治疗。

得知鼻炎可以通过脱敏治疗和手术控制,林女

士非常高兴。详细了解并反复权衡后,她最终选择了手术。1月中旬,黄少鹏主任医师团队为林女士进行了“鼻内镜下双侧高选择性翼管神经分支切断术+双侧下鼻甲射频消融术”。术后,林女士的过敏性鼻炎的症状明显改善。“鼻塞改善了很多,鼻痒、打喷嚏、喉咙痒、眼睛痒等情况基本消失,晚上睡眠质量好多了,也不打呼噜了。”近日,在术后三个月回访时,林女士开心地告诉医生团队。

## “顽固性过敏性鼻炎”可手术,该治疗已写入临床指南

福建省立医院耳鼻咽喉科黄少鹏主任医师介绍,过敏性鼻炎目前治疗的策略有健康教育、环境控制、药物治疗、免疫治疗及手术治疗等。其中,手术治疗已被写入我们国家的过敏性鼻炎临床诊治指南。

“我们鼻腔黏膜上分布着大量的神经末梢,包括感觉神经、交感神经和副交感神经,这些神经在鼻部血管的反射性调节及腺体的分泌中发挥着

重要作用。”黄少鹏主任医师解释说,高选择性翼管神经分支切断术,就是借助高清的鼻内镜以及影像导航系统,选择性地控制我们鼻腔的部分感觉神经和副交感神经切断,有效减轻过敏性鼻炎的黏膜炎症,从而改善鼻塞、鼻痒、打喷嚏、流鼻涕等症状。

黄少鹏主任医师介绍,并不是所有鼻炎患者都适合做高选择性翼管神经分支切断手术,需要进

行严格评估,目前主要针对顽固性过敏性鼻炎患者。比如,中-重度持续性过敏性鼻炎的患者,经规范化药物治疗或脱敏治疗,鼻塞和流涕无改善,严重影响了生活质量的;或者有中-重度持续性过敏性鼻炎伴有哮喘的患者,同样经规范化药物治疗或脱敏治疗,鼻炎和哮喘控制不理想的。“另外,目前该手术只适合年龄在18到70岁之间的患者采用。”黄主任提醒道。

## “全国爱鼻日”公益活动

4月13日上午,省立医院耳鼻咽喉科将举行公益活动,现场有专家义诊,还有免费前鼻镜检查、免费尘螨过敏原皮肤点刺检测等。

活动时间:4月13日(周六)上午8:30—11:30

活动对象:鼻炎、鼻部疾病患者

活动地点:省立医院(东街院区)2号楼门诊5层耳鼻咽喉科

活动内容:

1. 专家义诊:鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻腔鼻窦肿瘤等免费咨询,脱敏治疗免费咨询;
2. 免费粉尘螨过敏

原皮肤点刺检测(限20个名额,点刺实验要求7天内未口服抗组胺等药物治疗);

3. 免费前鼻镜检查。另外,现场还为前来咨询的患者准备了精美的小礼品(数量有限,先到先得)。

健康福建 科普先行  
福建省卫健委 联合出品  
海峡都市报社

# 经常吃外卖会得帕金森病?

帕金森病年轻化趋势明显,预防从日常健康生活做起

2024年4月11日是世界帕金森病日。据中国帕金森病相关指南统计和预测,2030年我国将有500万帕金森病患者,其中,年轻患者(发病年龄早于50岁)占比5%~10%(2019年数据),且在近年来逐渐增长。不久前,“吃外卖会得帕金森病”的话题冲上热搜。外卖是否帕金森病年轻化的元凶?还有其他因素引起帕金森病年轻化吗?一起来了解!

## 外卖可以吃,但是要少吃

吃外卖为什么会得帕金森病呢?国外有研究说,是因为外卖大多使用塑料,其中的“微塑料”在我们大快朵颐的同时,进入我们的身体,仅2小时即可进入大脑。它与大脑里的一种叫“α-突触核蛋白”的物质“狼

狈为奸”,最终可能造成帕金森病。

但是目前,这一问题仅仅是“可能”,尚无定论,所以外卖还是可以吃的,但是要少吃。同时,不要用微波炉加热外卖,少用塑料餐具,部分餐馆现在也支持自带

杯具装饮料,可以自带杯具减少塑料的使用。此外,塑料制品上有一个由箭头组成的三角形,其中会写一个数字,若是数字5则危害最小。多吃蔬菜、水果等富含维生素的食物,也可以减少“微塑料”对身体的损害。

## 预防帕金森,体育锻炼不能少

知己知彼,百战不殆,要预防帕金森病,首先要知道是什么引起这个疾病。除了遗传外,帕金森病还与环境中某些物质有关,包括农药、重金属、工业溶剂等。

预防帕金森病,首先应尽量不碰引起帕金森病的物质。杀虫剂、除草剂,如百草枯等农药中都含有可能引起帕金森病的物质,日常生活中吃蔬菜瓜果之

前,一定要洗干净,或者削皮。此外,重金属及工业溶剂也不能碰。这两样东西看似很遥远,日常生活中我们却常常碰到,如没有经过严格筛选和清洗的小龙虾脑就是含有重金属的食品。一些非正规餐馆,或无良商家为了省钱,使用甲醇、苏丹红等工业溶剂作为食品添加剂,这就可能让我们接触工业溶

剂,所以出外吃饭尽量选正规餐馆。

另外,健康的生活方式尤为重要。知名杂志“柳叶刀”指出,有研究表明,喝咖啡、吃水果蔬菜等都可降低帕金森病的风险。体育锻炼也可有效预防帕金森病,如果过去所有人早点儿加强体育锻炼,现在帕金森病的人数可能就没有那么多,至少会少掉十分之一。



## 握拳跺脚走一走,快速自测帕金森病

年轻的帕金森病患者可能并不是“手抖抖,脚抖抖”这样人们熟知的样子,所以经常被忽视,治疗时为之已晚。为了让这样的悲剧少发生,下面教你几个小动作,自测是否有帕金森病。

握拳:首先将手掌尽力张开,然后再握拳,以最快的速度重复此动作10次,观察10次过程中是否

有中途暂停、速度逐渐变慢或手掌张开的幅度逐渐变小。

跺脚:保持舒适的坐姿,将脚抬起后碰地,以最快的速度重复此动作10次,观察10次过程中是否有中途暂停、速度逐渐变慢或脚抬起的幅度逐渐变小。

震颤:选一张舒适的扶手椅坐下,手放于扶手

上,然后全身放松,转移注意力,让另一人观察手脚是否有抖动。

走一走:正常行走时让另一个人观察是否有一侧手臂没有摆动,或是否有一侧脚存在拖地的现象。以上四个动作,若任有一项有问题,请及时咨询神经内科医生。

(本文由福建省级机关医院王思航撰稿)