

# 生活南京·健康

# HEALTH

最贴心的健康专家

## 暖冬、工业化等诸多因素导致耳鼻咽喉部疾病增多

# 改善环境科学治疗耳鼻咽喉疾病

因为暖冬气候、饮食、生活习惯和工业化等因素,导致耳鼻咽喉部疾病的发病率攀升。据了解,在亚洲过敏性鼻炎与哮喘的共患情况增加,其流行趋势超过西方国家,而随着经济快速发展,生产环境中的噪声又造成了部分人听力损伤,环境污染带来的疾病也悄悄影响着人的健康,其中慢性咽炎则是与环境污染呈正相关的一种疾病。与此同时,生活条件越来越好了,肥胖、三高的背后可能正隐藏着睡眠呼吸暂停综合征。耳鼻咽喉疾病如何防治?江苏省人民医院耳鼻咽喉科殷明德、卜行宽教授,南京鼓楼医院耳鼻咽喉科主任高下等专家为读者解答了这一问题。



殷明德



卜行宽



高下

### [过敏性鼻炎] 虽是小毛病但有大危害

“我一个上午看 10 个左右的病人,大约 2/3 的人患过敏性鼻炎,这个病是小毛病大危害,过敏性鼻炎如果发生在学生身上,孩子经常打喷嚏、流大量清水鼻涕,记忆力变差,做功课时不在焉,注意力也不集中”,江苏省人民医院耳鼻咽喉科终身教授殷明德主任医师对记者说,过敏性鼻炎影响全身健康,它的治疗更是一个复杂的系统工程,市民应该提高对这个病的认识,并努力改善环境卫生。

过敏性鼻炎病人首先有过敏体质,过敏体质一般在接触到过敏原后生病,呼吸道的过敏原通常在空气中飘散,它分室外过敏原和室内过敏原两大类,室外以花粉为主,南京每年春秋天花粉传播,法桐树飘毛的时候,过敏性鼻炎发病率增多。而室内的主要过敏原是螨虫以及室内灰尘,室内温度高湿度大容易导致螨虫滋生。此外,蟑螂和宠物也是室内不可忽视的过敏原。

“最近几年过敏性鼻炎发病增加,多数病人病情比较重,发病后不容易康复”,殷主任认为,这是由于过敏原比过去增多了。譬如进口食品、化妆品、进口动物,西化的生活方式等,都会增加新过敏原。现代写字楼办公室基本恒温,这种环境容易滋生霉菌,人一整天关在恒温的室内,接触的室内过敏原越来越多,又由于这些过敏原都是长年存在的,因此

有人便表现为一年到头都发病,有些病人既有长年过敏性鼻炎,又有季节性过敏性鼻炎,这种病人表现为一年到头鼻塞流涕,但到了春秋花粉传播时发病更重。

殷明德主任告诉记者,加重过敏性鼻炎的原因,一个是气候变暖,变暖后植物产生的花粉增多,春季来得更早,过敏季节因此加长。第二是空气污染,第三是抽烟喝酒,值得关注的是被动吸烟的危害不比主动吸烟低,此外,矿物燃料产生的污染也很严重,汽车尾气排放以及装修污染等都是加重过敏性鼻炎的重要因素。

治疗对策:“过敏性鼻炎与哮喘实际上是一种过敏传承,两种病不应孤立治疗”,殷明德主任说,有的病人在儿童期表现为皮肤湿疹,长大后患过敏性鼻炎和哮喘,这是同一气道同一疾病,所以过敏性鼻炎的病人得不到良好治疗的话,它可以发展成哮喘,而哮喘病人很大一部分合并有过敏性鼻炎,只有很好地控制过敏性鼻炎才能防止哮喘的发生。

目前治疗过敏性鼻炎的药物是抗组胺药,譬如口服的有氯雷他汀和西替利嗪等药,现在常用的是第二代产品,第一代产品由于引起嗜睡已基本不用。与抗组胺药联合使用的是激素喷剂,它的作用是消炎。专家提醒患者用了抗组胺药后不宜驾驶汽车、精细操作和高空作业。

### [慢性咽炎] 随环境污染而增多的毛病

冬天寒冷干燥的气候很容易导致口腔干燥难耐。为了抵御寒冷,很多人喜欢在封闭的室内活动,而这样的场所由于空气流动性差,空气质量非常不好,如果温度再高些,人的肺部吸入灰尘,细菌刺激鼻腔,喉部就会引发咽炎。此外,很多人长期处在二手烟污浊的空气中,房间内灰尘和霉菌滋生,室内有过度刺激的味道也使患咽炎的可能性增大,体质较弱的人,尤其是抵抗力薄弱的人容易反复发作。

慢性咽炎一般不需要使用抗生素治疗,因为慢性

咽炎并非细菌感染。然而,卜行宽教授说,许多慢性咽炎的病人自行到药房购买抗生素服用。这样滥用滥服抗生素,只能说有害而无害。

治疗对策:慢性咽炎的治疗主要针对病因,如戒烟戒酒,积极治疗急性咽炎及鼻炎、鼻窦、扁桃体的慢性炎症,改善工作和生活环境,避免粉尘及有害气体的刺激,加强锻炼,增强体质,预防感冒。需要注意的是,慢性咽炎极易反复,症状常发生在疲劳、受凉、烟酒过度、进食刺激性食物、气候

突变及吸入冷空气后,这时病人咽干、咽痛较为剧烈,部分病人还有发热,检查可见咽部黏膜急性充血、肿胀,血常规检查白细胞增高,中性粒细胞百分率增高。此时属于慢性咽炎急性发作,可在医生指导下使用广谱抗生素治疗或根据药敏试验选用相应的抗生素治疗 3~5 天,急性症状消失后马上停药。“慢性咽炎患者预防发作有一个比较简单的办法,就是早晚两次刷牙之后,用自来水反复含漱,这种局部冷水治疗,有助于提高对外界的耐受性”。

### [睡眠呼吸暂停综合征] 打呼噜有时候也是一种病态

爱打呼噜却睡得并不香,有的人一个晚上还会憋醒几十次。其实打鼾有时候是一种病,耳鼻咽喉科称它为“睡眠呼吸暂停综合征”。据南京鼓楼医院耳鼻咽喉科主任高下介绍,在人群中 1/3 的人打鼾,打鼾者中又有 4%~5% 的人患有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,患有这种病的人如果长期不治疗,甚至有夜间猝死的可能。

在白天,睡眠呼吸暂停综合征的常见表现为嗜睡,即白天不分时间、不分地点的不可抑制地打瞌睡,甚至在开会、看书、听课时也会不由自主地进入梦乡,病情严重者在与人谈话时都会不自觉地酣然入睡。患者还会

自觉疲劳,记忆力减退,学习成绩下降,激动易怒。

“睡眠呼吸暂停综合征是很多内科疾病的源头疾病,部分患高血压的人同时也有睡觉憋醒等现象”,睡眠呼吸暂停综合征病因复杂,与呼吸系统、心血管系统、神经系统和耳鼻喉科关系密切。但更多的是上气道的阻塞和塌陷。睡眠呼吸暂停综合征的发病是一个渐进的过程,常常是多种病因共同起作用的结果。肥胖和体重超标的人应特别引起注意,因为胖人颈部脂肪沉积缩小了上呼吸道的内径,气道更容易阻塞。而肥胖与睡眠呼吸暂停相互影响,互相加重,形成恶性循环。“曾经有个患者重达 200 多斤,身

高却不足 1.6 米,夜间最低血氧只有 60,我们给他做了气管切开,后来完成了悬雍垂腭咽成形、下鼻甲部分切除以及舌根射频消融三个阻塞平面的手术,这个病人术后恢复得不错,复诊时体型也趋于正常。”

治疗对策:治疗睡眠呼吸暂停综合征其实是个系统工程,通过鼻甲部分切除、鼻纵隔弯曲矫正、腺样体肥大切除、腭咽部成形、舌骨前移等手术可以治疗,轻中度病人还可以通过消融、射频、等离子以及激光等方式治疗。对于重度睡眠呼吸暂停综合征患者,术后还需要一个逐渐适应的过程。

快报记者 金宁

### [听力损失] 噪音污染造成的耳聋现象

2006 年在 4 个省进行的流行病学调查显示,人群中 4.4% 的人听力残疾,有听力障碍者为 11%。江苏省人民医院耳鼻咽喉科主任医师卜行宽教授说,先天性耳聋的语言功能发育受影响,老年性耳聋造成沟通障碍,生活质量下降,全社会对听力残疾应给予关注。

作为一种现代文明病,听力损失以慢性病趋势上升,其中老年性听力损失占 40% 以上,噪音污染是导致听力损失的第二位原因,第三位则是中耳炎、遗传因素、感染性疾病,以及一些全身性疾病引起的听力损失。“噪音污染在我国已经相当严重”,卜行宽教授说,尤其房地产大规模开发带来的噪声污染以及遍地开花的装修噪声污染。“我曾经做过测试,家装的锯声可达 110 分贝,对耳朵肯定产生不良影响,装修工人在施工时因为习惯了噪音,他们基本不戴护耳罩,有人在门诊也反映一天施工下来,有耳鸣和喻响症状,一旦好转又不在乎了。殊不知长期下去听力将慢性下降,只是到了一定年龄才暴露出来”。

如何预防听力损失?专家认为,老年性耳聋应从中青年时开始预防,在听力早衰人群中,有相当一部分是高血压、高血脂和高血糖“三高”患者,“三高”疾病会导致耳朵内耳血管长期供血不足,听力因此逐渐下降。专家建议人们从年轻时就要减少摄入脂类食物,戒烟限酒,同时要积极锻炼,并避免服用耳毒性药物。如果已经是“三高”患者或患有动脉硬化、心脏病等就要积极治疗基础病。

(下转 B14 版)

# 螺旋藻消费有了新“标”可依

## 指标一:“优质螺旋藻”标志——行业高端品质的保证

11 月公布的“优质螺旋藻”标识已成为行业顶级质量控制的权威认证,因为获得该标识的监管与检测过程非常严格,必须通过每年 30 次自检、6 次外埠抽检、1 次京沪疾控中心送检三重检测合格后,才能获得“优质螺旋藻标识”,标识张贴在外包装上,便于消费者识别。标志即是对质量稳定可靠的认定。

## 指标二:蓝帽子——螺旋藻保健食品的标志

绿 A 产品包装左上角有一顶蓝色的小帽子,蓝帽子下面有“保健食品”四个字,这是国家让消费者辨别区分真假保健食品的特别标志,没有这个标志的螺旋藻就不是保健品。这个蓝帽子标志必须标注在产品外包装的左上方。

## 指标三:批准文号——螺旋藻保健食品的身份证

“卫食健字”是国家卫生部批准的保健品,“X 卫食准字”只是

地方批准的普通食品,不具备国家认定的保健功效,制造标准千差万别。“卫”“X 卫”两个字之差,安全、效果保证自然不同。

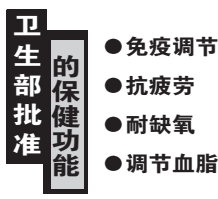
## 指标四:成分表表头——螺旋藻有效的隐性指标

必须标明成分表为本产品的检测结果,如:“100 克绿 A 螺旋藻精片所含主要营养成分”,而不是“100 克螺旋藻的主要成分”,后者是泛指螺旋藻而不是本产品。

## 指标五:GMP 认证——螺旋藻产品质量的保证

GMP 认证是和国际接轨的食品医药企业良好的生产流程和管理规范。是保健食品质量安全的专业认证,没有这个认证的就不是保健品。

绿 A 天然螺旋藻独有五大保健功能,功效全面、方便!绿 A 也具备多项认证,专业、安全放心!绿 A 领先的生物科技,使产品品质不断得到提升!绿 A 凭借着天然的资源、领先的科技跻身世界螺旋藻三强,与日本的 DIC、美国的 Cynotech 并称世界螺旋藻三巨头。



销售网点:绿 A 专卖店(户部街洪武路口向东 100 米)、绿 A 服务店(中央路 255-6 号、公交总公司车站旁)、先声药业连锁、金陵大药房、中联大药房连锁、宝丰太平大药房有售

025-84404022 81622958  
苏州专卖店:0512-65839295