

总清嗓子、抠鼻子？当心是过敏在作祟

春季过敏高发，这些“非典型”症状别忽视

“医生，我家孩子最近老是‘吭吭’清嗓子，鼻子也总抠，是不是有什么坏习惯？”3月25日上午，在无锡市锡山区东亭人民医院耳鼻喉科门诊，一位家长带着3岁的孩子前来咨询。令家长意外的是，孩子反复清嗓子的“坏毛病”，竟是过敏性鼻炎在作祟。

春风拂面，万物复苏，花粉、柳絮也随之而来，过敏性鼻炎进入高发期。据东亭人民医院耳鼻喉科副主任胡玉娇介绍，过敏性鼻炎是鼻黏膜接触过敏原后引发的过度免疫反应。春季常见的过敏原有花粉、柳絮、杨絮，以及尘螨、霉菌等。其典型症状包括阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻塞鼻痒，还可能伴随眼痒、流泪、咽痒等不适，容易被误当成感冒。

胡玉娇在门诊中发现，很多患者来看诊时，并不是因为典型的过敏症状，而是因为喉咙不舒服，有痰、咳嗽，或是孩子出现清嗓子、抠鼻子，甚至鼻出血等情况。她特别提醒，过敏的症状有时表现得非常“孤立”。有的患者主诉仅仅是耳朵痒，既没有流鼻涕也没有喉咙痒，耳道外观正常，但进一步检查后却发现鼻腔

内已有典型的过敏性鼻炎表现。部分患者因眼睛痒、揉眼、眼睛发红被诊断为过敏性结膜炎，实际上眼部和鼻部的过敏症状常常同时存在，都属于呼吸道过敏反应的一部分。

胡玉娇强调，如不重视，可能会引发一系列并发症。例如患者会出现头痛、头晕、哮喘、结膜炎、分泌性中耳炎、慢性鼻窦炎、鼻息肉、咽部不适等，还可能出现记忆力下降、睡眠障碍，严重影响工作和学习。对于儿童而言，长期鼻塞导致的缺氧会引起记忆力下降、嗜睡、生长发育迟缓，还可能引发腺样体肥大，或因长期口呼吸形成腺样体面容。

“过敏性鼻炎虽然无法根治，但规范治疗能完全控制症状，提高生活质量。”春季防护方面，胡玉娇建议，在花粉、飞絮高发阶段减少不必要外出，如出门需佩戴口罩，回家后及时冲洗鼻腔；规律作息，加强适当锻炼；保持室内清洁通风，定期清洗床品、窗帘，使用空气净化器；保持鼻腔湿润，避免用力揉鼻、抠鼻，防止鼻黏膜损伤；症状严重时，应在医师指导下规范使用抗过敏药及鼻用激素。（葛惠）



心源性猝死，为什么常发生在“看起来健康的人”身上？

心源性猝死是由心脏原发疾病导致的猝死，占有猝死原因的80%以上。《中国心源性猝死流行病学调查》显示，我国每年心源性猝死人数约55万，其中，18岁至35岁人群占比从2015年的12%，飙升到2024年的28%。

哪类人更易中招？为何心源性猝死常常发生在“看起来健康的人”身上？

心源性猝死的高发人群，主要归纳为以下几类：

患有特定心脏基础疾病的人群。包括冠心病、心力衰竭、特定心肌病以及遗传性心律失常综合征患者。

具有特定临床病史的人群。心脏骤停幸存者、猝死风险极高的人群。有不明原因昏厥病史者，特别是近期发生与心律失常相关的昏厥，以及心肌梗死后伴有室性心律失常者。

有猝死相关家族史的人群。一级直系亲属中有心源性猝死或不明原因的猝死者，或有遗传性心肌病、心律失常综合征家族史者。

存在其他特殊并发症的人群。终末期肾病（如透析患者）属于猝死高风险的特殊人群。糖尿病患者，尤其是合并心肌梗死或心力衰竭时，猝死风险显著增加。

运动猝死风险到底有多大？

北京医院心血管运动医学中心主任汪芳介绍，虽然运动猝死是极端案例，但运动确实可能导致健康风险。很多人在运动前并不了解自己心血管系统的异常，直到在运动中出现不适，才发现疾病的存在。

运动过量更多时候只是诱因。运动过程中若出现持续疲劳、乏力、出冷汗、胸部闷痛不适

等症状，必须立即放缓运动节奏或停止运动，并及时就医完善相关检查，这是规避恶性心血管事件的关键。

为什么常发生在“看起来健康的人”身上？

中山大学公共卫生学院副教授张定梅表示，这背后至少有三个层面的原因。

1. 大多数人理解健康，是基于体检报告。但医学上，真正的风险往往出现在更早的阶段，也就是功能异常阶段。

2. 现代生活方式正在系统性地“放大风险”。“长期久坐、睡眠不足、持续压力、饮食结构失衡，共同导致三个关键变化：动脉内皮损伤、代谢紊乱、自主神经失衡。”

3. 很多人会说“我没有不舒服”，但医学上一个重要的现实是：很多致命事件在发生之前并没有明确症状，或者说，症状出现时已经太晚。

心脏好不好
关键看8个指标

心率：如果出现房颤、室早、室速等症，要去心内科进一步检查。

心跳速度：安静时60次/分至80次/分最理想；如果持续低于50次，就怀疑心脏传导异常；如果超过90次，长期超负荷会加速心脏衰老。

血压：最理想血压应控制在130/80mmHg以内，长期高血压最终可能会发展成心力衰竭。

甘油三酯：若长期偏高，会让血管慢慢堵塞。

低密度脂蛋白胆固醇：总胆固醇不高不代表安全，低密度脂蛋白胆固醇才是决定血管安全与否的关键。

血糖：长期高血糖会腐蚀血管，糖尿病患者发生心脑血管疾病的风险是普通人的2倍至4倍。

心脏动力：心脏彩超的射血分数正常值是50%至70%，低于50%说明心脏动力不足。

血管斑块：超过75%随时可能导致心肌梗死，必须尽快就医。（央广网）



为进一步提升女性健康意识与自我保健能力，近日，锡山区中医院走进港下实验小学，为学校女教职工们送上专属中医药健康服务。多学科专家团队提供了健康咨询、报告解读与中医体质辨识服务，并开展了固元灸、火龙暖宫灸等中医特色疗法体验。女教职工们还可免费品尝养生中药茶饮。活动同步进行了健康宣教，普及了“两癌”筛查、妇女保健及中医特色疗法等知识。（张玖玖）

图片新闻投稿邮箱：
jkrm999@163.com

【无锡问疑难·上海专家答】

大医院烦不了，小医院治不了，病人受不了？《无锡问疑难·上海专家答》专栏上线。三位上海名医领衔易可中医，以特色传承与课题成果，精准破解疑难病症，让患者在家门口即可享受沪上名医诊疗。

帕金森走路像被“钉住”
总摔跤怎么办？



本期专家 魏江磊 教授、主任医师，上海曙光医院神经内科原主任，中华中医药学会脑病分会第二届副主任委员，享受省政府特殊津贴。

门诊时间：3月28日上午

洛社张先生（帕金森病史8年）：走路变慢，经常突然像被“钉住”了，迈不开步，加了药也不管用，半年里摔了两次，怎样才能不摔跤？

魏江磊教授：帕金森患者跌倒最怕导致骨折，预防比补救更重要。出现“冻结步态”，说明西药过了“蜜月期”，此时采用中西医结合治疗，可以起到“增效解毒”的作用。同时，进行帕金森开步与行走导引练习，有助于保持身体平稳，避免摔跤。（江南）