

过敏性疾病影响全球约25%的人群,儿童过敏性疾病患病率呈迅速上升趋势

孩子总“感冒”,当心过敏是祸首

儿童健康

■ 闻唱 方君

苗苗的妈妈有一本厚厚的病历本,上面记录了苗苗自出生以来的整个生病历程。苗苗1岁后总会因为流涕、打喷嚏、咳嗽等“感冒”症状跑医院,每年至少十多次,反复奔波于眼科、耳鼻喉科、呼吸科和急诊科之间。北京儿童医院顺义妇儿医院儿科主治医师姬华祎指出,苗苗是典型的过敏体质,患有过敏性鼻炎、特应性皮炎、过敏性结膜炎。经过变态反应科医师规范系统的治疗后,苗苗现在已恢复了健康。

今年7月8日是第18个“世界过敏性疾病日”,过去30年间,过敏性疾病发病率呈指数级增长,影响着全球约25%的人群,已被世界卫生组织列为21世纪重点防治的三大疾病之一。儿童在过敏性疾病人群中占有较大比例,近些年患病率也呈迅速上升趋势。

孩子频繁生病、病了总不好,可能存在过敏体质

姬华祎表示,在门诊中经常能遇到像苗苗这样的小患者,而这样频繁生病的孩子往往存在过敏体质。特别要提醒家长,孩子反复生病,查明病因尤为重要,因为过敏性疾病有多种症状、可涉及多学科。

姬华祎指出,过敏体质人群只有接触到过敏原才会出现过敏。过敏原种类较多,分为吸入性、食物性、接触性过敏原,比较常见的是尘螨、花粉、霉菌、小麦、花生、虾蟹、猫和狗的皮屑等。过敏反应在孩子身上也是多种多样的,通常表现为以下几种:1.打喷嚏、鼻痒流清水样鼻涕、鼻塞等上呼吸道过敏症状;2.皮肤出现风团、红疹、红斑、水肿等皮肤症状;3.呕吐、腹泻、腹胀、腹痛、便血等消化道症状;4.眼睛发痒、发红、流泪;5.反复喘息,严重的甚至出现呼吸困难。

姬华祎说,幼儿出现过敏症状常不典型,幼儿鼻塞会经常揉鼻子,不会擤鼻涕则出现抽鼻涕、咳嗽、清嗓子,由于鼻塞出现张口呼吸。还有一些典型症状,比如食用海鲜、牛奶等食物后出现口唇红肿、皮疹甚至皮肤大片风团,换季时出现反复咳嗽、喘息,甚至呼吸困难。食物过敏儿童还可能出现呕吐、腹泻、肠绞痛及便血等消化道症状,或拒食、进食哭闹、辅食添加困难等情况。提醒家长日常要注意观察孩子各种表现,若出现上述症状要警惕过敏性疾病,一定要到变态反应门诊就诊。

过敏性疾病影响儿童生长发育,早期识别有益孩子及时治疗

过敏性疾病又称变态反应性疾病,病人血液中会产生一种对某种特殊的过敏原敏感性过高的特异性免疫球蛋白E抗体(IgE),IgE敏感可导致几种典型的过敏性疾病:如



哮喘、过敏性鼻炎、过敏性湿疹、过敏性结膜炎、食物过敏、药物过敏和过敏性休克等。

北京儿童医院副主任医师丁翊君介绍,儿童患过敏性疾病会受到遗传影响。研究发现,双亲过敏史是婴儿过敏性疾病的高危因素,夫妻双方的过敏体质更易提高胎儿的过敏风险,若父母、同胞兄弟姐妹是过敏体质,那么宝宝过敏风险就会增加。

“长期过敏会影响宝宝的生长发育,比如体重增长缓慢、身高落后于平均水平,有的孩子还会经常头痛、学习成绩落后。”丁翊君介绍,最常见的过敏是由花粉、尘螨、真菌、食物等致敏因素刺激后引起的组织损伤或生理功能紊乱。接触过敏原后数分钟至数小时内,有部分患儿会直接出现呼吸困难、喘息等症状,甚至出现过敏性休克。“对于过敏体质孩子,家长要警惕孩子出现严重过敏反应,因此早期识别很重要。”丁翊君说,当家长观察到孩子出现呼吸困难、精神不好、呕吐等可疑表现时,一定要及时就诊,让孩子及早治疗。

避免接触过敏原,是儿童预防过敏最有效方法

姬华祎提醒,过敏原是引发过敏性疾病

的最主要因素,避免接触过敏原是帮助孩子远离过敏的最有效方法。如果孩子总在固定季节或时段出现症状,可提前1—2周开始服药预防,并及早做过敏原检查,合理规划过敏原。

孩子在生活中如何避免接触过敏原?山东省妇幼保健院儿童保健科主治医师徐小娟建议,尘螨过敏儿童,床单被罩要勤洗、勤换。花粉过敏儿童,在花粉季尽量减少外出或外出时佩戴口罩。食物过敏儿童,注意规避致敏食物的摄入;4—6月龄以上儿童尽量坚持母乳喂养,对无法母乳喂养同时对牛奶蛋白过敏的儿童,可采用低敏水解的配方乳喂养;避免过早或过晚的辅食添加;合理益生菌的使用。还有皮肤的保湿护理及恰当治疗,均可帮助孩子远离过敏。

如何检出孩子对哪类东西过敏?姬华祎介绍,医生会根据症状对孩子进行体格检查,根据具体情况选用不同检查,抽血进行过敏原IgE检查或进行皮肤过敏原点刺试验。

对儿童过敏的治疗,姬华祎建议,首先是避开过敏原(如避开花粉浓度高区域)、忌口避免误食过敏原、移除如猫狗等致敏原,同时也要重视药物治疗。

1.哮喘发作早期快速缓解症状,按照哮喘规范化治疗吸入糖皮质激素,进行哮喘管理。

2.对于过敏性鼻炎,重视鼻腔冲洗及物理阻隔过敏原,鼻喷治疗药物包括激素类鼻腔喷雾剂,连用数日才能起效,对鼻塞、鼻后滴效果较好。

3.对于过敏性结膜炎,要使用抗过敏滴眼液。

4.出现皮肤荨麻疹时需要口服抗过敏药物,如伴痒感,可外用激素软膏;对于特应性皮炎患者,不要视激素软膏如洪水猛兽,适量激素应用可以控制症状,帮助宝宝恢复。

5.重度过敏患儿,医师可根据症状建议脱敏治疗。

丁翊君提醒,当前正值盛夏,雨水多、湿度大,室内易出现返潮现象。而高温高湿环境最容易成为各种细菌、真菌和尘螨滋生的温床,带来过敏隐患,因此家中应保持室内通风和清洁,衣物被褥要勤晾晒,不要让孩子抱着长绒毛玩具入睡。在饮食方面,要让孩子少食雪糕、西瓜等寒凉食物,慎食肥肉、饮料、甜食。对海鲜等食物过敏的孩子,应避免摄入鱼、虾、蛋类、牛奶等容易引起过敏的食物。

好孕健康

担心身材走样、害怕分娩疼痛、担忧生产过程发生危险……

生孩子真有那么可怕吗?

■ 北京大学第一医院妇产科
主治医师 刘石萍 主任医师 孙伟杰

自古以来,女性对生孩子的恐惧是刻在骨子里的,但随着医疗技术的进步及医疗服务质量的提升,生孩子早已不是“在鬼门关走一遭”了。其实,大多数的恐惧都源于未知或者一知半解,不妨先了解一下当下女性从备孕到分娩的全过程,或许能减轻一些担忧。

第一步:有计划、有准备地备孕。有生育需求的夫妻双方均应行孕前医学检查,有异常情况者要先治疗再备孕。备孕阶段女性需补充叶酸、均衡营养饮食,并改变不良生活方式。

第二步:确定妊娠后,要及时建档并定期产检。产检一般28周前每4周1次,28周至36周每2周1次,之后每周1次。有高危因素者酌情增加产检频率,以及时发现并解决问题。

第三步:分娩。分娩方式有阴道分娩和剖宫产两种,医生会根据孕妇具体情况给出

建议。与阴道分娩相比,剖宫产适用于有阴道分娩禁忌的孕妇,其中出血、术后感染或粘连的风险较高,下次妊娠还可能出现瘢痕妊娠、胎盘植入等危险情况。所以,女性一定不要因为怕疼而选择剖宫产。

目前,女性对于生育常存在几种担忧,其实只要合理应对,完全不必担心。

1.担心产后身材走样。产后身材变胖是很多女性十分担心的,其实,如果做好孕期体重管理,产后恢复身材并不难。①发现怀孕后,应根据孕前体重指数制定孕期体重增长范围。体重指数简称BMI,计算方法:体重(kg)/身高(m)²。例如,对于标准体重孕妇(BMI 18.5—24.9kg/m²),建议孕期体重增长控制在11.5—16kg。②均衡膳食,控制能量摄入是孕期体重管理的关键,应每周监测体重,根据体重增长情况及时调整膳食。③适量运动有助于控制体重增长,健康女性在孕期每周应至少进行150分钟的中等强度运动。

2.害怕分娩疼痛。大家从各种影视剧看到的生孩子时“痛苦”场景已深入人心,

也有人将生孩子的疼痛程度等同于断20根肋骨。其实,目前国内已有多种无痛分娩方法,其中“椎管内分娩镇痛”是目前国内外公认效果非常好的镇痛方法,而且孕妇可根据疼痛程度自己控制给药剂量。如需中转剖宫产,还可作为术中麻醉及术后镇痛的给药途径。此外,导乐分娩、拉玛泽呼吸法等非药物分娩镇痛方式,亦可用于减轻分娩疼痛。

3.担心分娩过程中孩子和自己发生危险。进入产程后,医护人员会定时对胎儿进行胎心监测,必要时会进行持续胎心监护,并根据监护结果给出继续试产或剖宫产建议。对于孕产妇的管理亦是如此。近年来,我国孕产妇死亡率逐步下降,2021年北京市孕产妇死亡率创历史新低(2.72/10万),已达到国际先进水平。对于无合并症的健康孕妇来说,这一比例还更低。因此,应正确看待新闻报道中的那些极小概率事件。

总之,如今生孩子不再是可怕的事情,有生育焦虑的女性可以尝试去了解、去沟通,坦然愉快地迎接新生命的到来。

女性健康

■ 敏聰

近日发表于《公共科学图书馆—综合》上的一项新研究表明,雌激素水平低让更年期女性打鼾和睡眠相关的呼吸问题加重,雌激素和孕激素水平较低的中年女性更容易打鼾,呼吸不规律、睡觉时喘息,这些都是睡眠呼吸暂停的症状。

长期以来,研究人员一直怀疑睡眠呼吸暂停与更年期(荷尔蒙水平下降、绝经)有关,一些小规模研究已指出雌激素和孕激素的特殊作用。此次挪威卑尔根大学的Kai Triebner和其团队采访了生活在7个欧洲国家的774名年龄在40—67岁之间的女性,了解她们的呼吸系统健康状况和生活方式,并进行了临床检查和血样采集。

Triebner指出,近一半女性报告称她们有“令人不安的鼾声”,14%的人呼吸不规律,13%的人睡觉时喘息。血液分析显示,参与者的雌激素和孕激素水平差异很大,有的女性每升只有几个单位,有的则高达数万单位。这些变化与睡眠呼吸暂停有明显联系,随着雌酮(一种雌激素)水平增加,女性打鼾概率降低了19%;随着孕激素水平翻倍,女性打鼾可能性降低了9%。在打鼾女性中,由于雌激素水平翻倍,呼吸不规律概率降低了20%;而随着孕激素水平翻倍,醒来感觉窒息的可能性降低了12%。研究结果显示,更年期和睡眠呼吸暂停之间存在联系。

Triebner分析,考虑到某些类型的雌激素参与了呼吸肌的形成,而孕激素有助于刺激呼吸,这种联系是有益的。睡眠呼吸暂停是一种潜在的严重疾病,与心脏病和中风有关;打鼾还会导致伴侣关系出现问题。Triebner说,“我相信更年期后的个体化激素治疗有很大潜力改善女性生活质量,而且很可能极大改善睡眠呼吸障碍。”

防病鲜知道

北医三院成功植入首例国产心房分流器

7月4日,北京大学第三医院心血管内科唐翔达教授团队使用我国自主研发产品D-shant心房分流器,成功为淤堵在左心的血液建立了一条“泄洪道”,使一例高龄反复心力衰竭患者症状得到缓解,生活质量明显提高。该手术的成功为药物治疗效果不佳的严重心衰患者带来了福音。

心力衰竭是很多心脏疾病后期的一种状态,主要表现为心脏作为水泵功能明显下降,导致大量血液滞留在肺,肺里淤滞血液过多会产生一种类似溺水的窒息感,患者会出现严重的呼吸困难。78岁的患者吴阿姨因心力衰竭一年内6次住院,经常要用呼吸机。在做心房分流术当天,吴阿姨症状明显改善,平卧6小时就可下床行走,术后第三天已出院回家。

心房分流术,就是在心脏的左房和右房之间人为制造一个“窗口”(“窗口”很小不会造成额外不良影响),让淤滞血液不会从左心房堵到肺里,而是直接分流到右心房,这样肺里的淤血减少了,呼吸困难就会减轻。(耿兴敏 徐昕晖)

女性反复流产增加卒中风险

《英国医学杂志》近日刊登的最新研究表明,不孕和流产,特别是复发性流产(至少3次)和复发性死产(至少2次),增加了女性以后发生非致命性和致命性卒中的风险。

建议有复发性流产或死产经历的女性要加强卒中危险因素(如血压升高、血糖、血脂升高)的监测,并进行健康的生活方式规划(如戒烟、保持健康体重、运动),以降低在以后的生活中卒中的风险。

(禹建)

健康中国

母亲行动

“2022健康中国母亲行动”⑦

