

## 科学控制脂肪肝 远离“肝”扰

本报讯(通讯员 张明月)随着现代生活节奏的加快和饮食结构的不断改变,脂肪肝的发病率呈现出逐年上升的趋势,严重威胁着人们的健康。为更好地满足广大居民的日常就诊需求,右安门社区卫生服务中心积极拓展对外合作渠道,特邀北京佑安医院肝病三科主任窦爱华定期到中心脂肪肝专病门诊出诊,让居民在家门口就能享受到三甲医院专家的优质诊疗服务。

春季正是“养肝护肝”的好季节,为了增强辖区居民对脂肪肝的认识,增强自我保健意识。窦爱华和体育医院何江华老师分别为患有脂肪肝的居民带来了关于“脂肪肝合理膳食”和“运动处方和老年健康”的专题健康教育讲座。窦爱华详细阐述了脂肪肝与生活方式、饮食习惯、遗传因素之间的紧密联系,并强调了脂肪肝的危害性。结合多年临床诊疗经验,窦爱华通过病例深入浅出地讲解了脂肪肝患者的合理膳食结构及日常饮食误区等。随后,何江华主要讲解了针对脂肪肝老年患者的运动方式以及需要注意的事项。讲座的尾声,两位医生再次强调了健康生活方式的重要性,倡导大家养成良好的饮食和运动习惯。

通过专业的讲解和互动问答,居民们不仅加深了对脂肪肝的认识,还提升了健康素养。居民们纷纷表示,将把学到的知识应用到日常生活中,为自己的健康保驾护航。

右安门社区卫生服务中心将在党建引领下,继续发挥脂肪肝专病门诊的作用,将便民惠民落到实处,让居民享受到优质的医疗服务,将健康送到居民身边。



## 打牢孕期管理 生育健康宝宝

本报讯 近日,丰台社区卫生服务中心联合丰台医院开展了孕期健康讲座。丰台医院产科副主任医师林立深入分析孕期常见不适症状及成因,让准妈妈对自己身体变化有了更清晰的认知。丰台社区卫生服务中心保健科副主任医师孙海蓉则针对孕期营养目标给出专业指导,强调合理控制妈妈体重,确保宝宝体重达标,科学管理孕产全过程,为母婴健康奠定基础。

活动现场还开设了家庭医生签约绿色通道,为10位准妈妈进行现场签约,开启专属健康守护。签约准妈妈可享受线上健康咨询、孕产问题解答、每月健康大课堂讲座、产后访视及母乳喂养指导等多项福利。此外,健康管理科朱泓墨老师为准妈妈准备了签约手册,传递温暖关怀。

长期以来,丰台社区卫生服务中心坚持党建引领业务发展,围绕“以患者为中心”目标,积极探索创新服务模式,不断提升基层保健科服务水平,让家庭医生成为准妈妈贴心的健康守护者。

## 春季过敏高发 如何应对会呼吸的痛

问:一到春季,过敏人士就多了起来,这是为什么?

答:春天,万物复苏,动物、植物都迎来了一年的新开始,它们蓬勃生长的同时,释放的过敏原也多了起来。比如多年生的乔木会抽芽、开花,大量花粉便播散出来。很多昆虫从蛰伏中苏醒,伴随它们活动而产生的过敏原也慢慢多了。因此,这个时期过敏患者的病症就显得更加严重。

过敏原可以分为常年过敏原和季节性过敏原。尘螨、家养宠物携带的过敏原等,一年四季都存在,叫常年过敏原。季节性过敏原,顾名思义跟季节有关,春天一般源自树木,夏天一般源自霉菌,秋天往往源自杂草。为什么春季过敏原多跟树木有关?因为树木每年春天要开花,多数需要通过风传播花粉。此时,若患者在室外或开窗通风时接触了过敏原,就可能发病。

问:哪些人容易过敏?

答:过敏和免疫力之间存在着密切且复杂的关系。正常情况下,人体的免疫系统能够识别和清除外来病原体,如细菌、病毒等,同时对自身组织保持耐受。而过敏反应是免疫系统对一些通常无害的物质(如花粉、某些食物等)产生的过度免疫反应。因此,对于过敏,整体来说青壮年相对高发。这个年龄段的群体,免疫力比较强,同时户外活动比较多,接触过敏原的概率也更高。当然,学龄前儿童、中老年人,也并非不容易发生过敏。幼儿园的小朋友,容易对室内过敏原过敏。中老年人,因为慢性病用药增多,出现药物过敏较多。

问:过敏症状多种多样,有人眼睛痒,有人鼻子痒,有人会咳嗽,这是为什么?

答:其实,过敏反应的表现取决于如何接触到过敏原。花粉四处飘散,此时,若它们沾染到了眼结膜,就会引起结膜炎,表现为眼红、眼痒;若它们由鼻腔吸入,就会引起过敏性鼻炎,表现为鼻塞、打喷嚏、流鼻涕。还有一些花粉的颗粒很细小,被人体吸入支气管,就会引起咳嗽、气喘。有人去郊外玩,在草丛里钻来钻去,身上沾到花粉,就会引起接触性过敏,导致皮肤瘙痒、皮疹。

当然,空气中的花粉进入人体的主要途径是吸入,所以过敏性鼻炎的患者最为常见。

问:想要预防过敏,能提前用药吗?

答:与其发病后再用药,不如提前用药。建议过敏症状较重、周期性过敏的患



者检测一下过敏原。了解自己对接何种花粉过敏后,就可以针对性地进行预防。如果是季节性的花粉过敏,可以在过敏季节到来前1到2周开始使用抗过敏药,如口服第二代抗组胺药(氯雷他定、西替利嗪等)。这类药物能选择性地阻断组胺与受体的结合,从而减轻过敏症状。患者也可以使用鼻用糖皮质激素(布地奈德鼻喷雾剂、糠酸莫米松鼻喷雾剂等),可以减轻鼻黏膜的过敏性炎症,降低鼻黏膜的敏感性,预防和缓解打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状。

3月,柏树开始授粉,之后还有桦树、梧桐等。患者如果对其中一种树木的花粉过敏,便会在树木授粉期间出现过敏症状;如果患者同时对几种树的花粉都过敏,症状持续时间便会延长。因此,预防用药的周期应覆盖整个花粉季,一般需要等花粉季结束后1到2周才可以停药。

问:除了用药,还有什么方式能够帮助过敏人士预防过敏?

答:春天,树木的授粉时间相对较短,一般一种树木授粉半个月左右就会结束,所以有条件的患者,可以考虑到另一个城市待一段时间。我们管这种方式叫作异地治疗,即跑到一个几乎没有过敏原的地方去,这样可以做到不用药。

但是,大多数人无法实现异地治疗,毕竟还要工作、上学,怎么办呢?那就是尽量少出门,即使要出门,也要在花粉量较少的时间段,如清晨和傍晚外出。下午是空气中花粉浓度比较高的时间段,大家尽量不要出门。如果必须要出门,应做好防护,例如佩戴口罩、鼻喷过敏原阻隔剂等。

外出开车时千万不要开窗,通风模式可以选择内循环。居家期间也尽量不要开

窗,可以配合使用空气净化器或新风系统。此外,回家后还要及时洗脸、洗头、更换外衣,把吸附在衣服和身体表面的过敏原去除。如果大家做了这些工作,依然出现了过敏症状,应该在医生的指导下用药治疗。

此外,过敏呈进行性加重的患者可以考虑进行脱敏治疗。

问:临床常用的过敏原检测方法有哪些?

答:临床常用的过敏原检测方法大体上可以分为皮肤试验和抽血检测两大类。

将少量高度纯化的过敏原浸液滴于皮肤表面,然后用点刺针轻轻刺入皮肤表层,使过敏原与皮肤内的肥大细胞表面的特异性免疫球蛋白E(IgE)抗体结合。如果受试者对该过敏原过敏,在15-20分钟内针刺局部就会出现风团和红晕。皮肤点刺试验操作简便、快速,灵敏度较高,能在短时间内检测多种过敏原,费用相对较低。计划做皮肤点刺试验的患者,需要提前1周停用抗过敏药。

有的患者皮肤有比较严重的湿疹或皮疹,或者年龄较大,难以完成皮肤点刺试验。这时就可以考虑进行抽血检测,也就是血清特异性IgE检测。通过采集患者的血液样本,检测血清中针对特定过敏原的特异性IgE抗体水平。当过敏个体接触过敏原后,免疫系统会产生相应的特异性IgE抗体,检测这些抗体可以判断患者是否对某种过敏原过敏。

这一方法属于体外检测,痛苦小,不会诱发全身过敏反应,不受皮肤状态和药物的影响,对于正在服用抗组胺药或有皮肤病的患者也适用,还可以同时检测多种过敏原,但检测费用相对较高。(健康报)

## 养鸽爱好者注意啦!这三种“鸽子病”得小心

本报讯(通讯员 张忠国 张春蕾)春天到了,天气转暖。医院里开始陆续收治一些特殊的肺炎患者,这些患者大多是养鸽爱好者,或是接触过鸽子的人群。医生们发现——这些肺炎主要有三种原因:鹦鹉热原虫感染、过敏性肺炎、肺隐球菌病。

北京市丰台中西医结合医院呼吸与危重症医学科医师张忠国为您介绍三种与鸽子相关的疾病,即俗称的“鸽子病”。

### 鹦鹉热原虫肺炎 小心鸽子“传染”的病

鹦鹉热原虫是一种很“狡猾”的病原体,它常常藏在鸟类(比如鸽子、鹦鹉)和家禽的身体里,然后通过它们的粪便、羽毛等传播给人类。

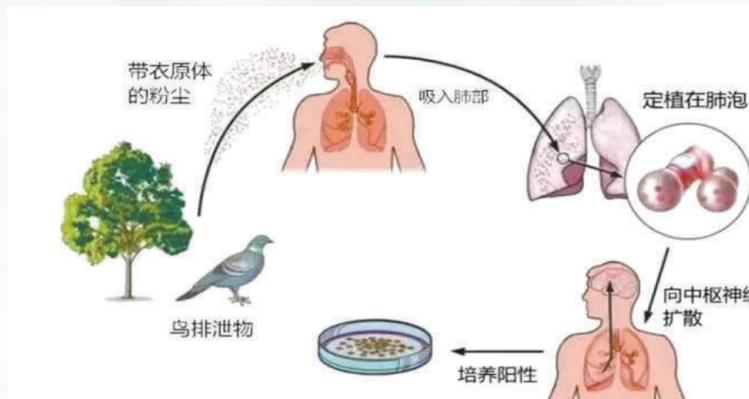
由鹦鹉热原虫引起的疾病叫鹦鹉热,又称鸟疫,是一种人畜共患病。

该病主要发生在鹦鹉、海鸥、鸭、火鸡等禽类当中,多表现为腹泻或没有症状的隐匿性感染。呼吸与危重症医学科最近经常收治一些高热、干咳的患者。

“我家没养鸟,为什么还会感染鹦鹉热原虫?”

贾先生是一位大学教授,平时热衷于种菜、养花,享受着悠然自得的生活。然而,某日,他突然遭遇持续不退的高热症状,遂紧急前往丰台中西医结合医院呼吸与危重症医学科就诊。接诊医生在细致聆听其病情描述后,迅速决策,安排其入院进行进一步的检查与评估。

通过详尽的病史询问,医生了解到一个关键信息,尽管贾先生本人不饲养鸟,但近期他曾接受过友人赠送的鸽子粪便作为园艺肥料,并在接触后不久便出现了健康问题。随



后的医学检查揭示了病因——贾先生不幸感染了鹦鹉热原虫。

幸运的是,经过医院实施的针对性治疗方案,贾先生很快便恢复了健康。在治疗结束之际,医生特别强调了预防措施的重要性,建议他日后尽量避免直接接触鸽子及其排泄物,以降低再次感染的风险。

### 过敏性肺炎 别让鸽子“过敏”了你

相较于贾先生的经历,王女士的情况就没那么幸运了。王女士的爱人热衷于养鸽,然而罹患疾病的却是王女士本人。

年前,她开始出现低热与干咳的症状,胸部CT扫描结果显示双肺存在炎症迹象。经医生细致入微的检查,排除了急性感染的可能性后,最终确定其病因与长期暴露于鸽子羽毛及粪便环境密切相关。

具体而言,王女士罹患的是过敏性肺炎,这是一种由鸽子相关过敏原触发的过敏性肺炎。此类病例在临床中并不罕见,且与鸽子相关的过敏性肺炎更是最为常见的类型之一。相关调研数据显示,养鸽人群中过敏性肺炎的患病率介于8%至30%之间,该病历史上亦曾被称作“养鸽者肺”。

医生明确指出,过敏性肺炎与鹦鹉热原虫肺炎在治疗上存在显著差异,前者需脱离过敏原环境,并结合激素治疗方能实现病情好转。

鉴于此,王女士的爱人在医生的建议下,忍痛作出了处理家中鸽子的决定。随着治疗措施的推进,王女士的病情逐渐得到缓解,她感慨道:“鸽子虽然好玩,但健康更重要!”

面积累了丰富的经验。他强调,只要能够做到及时诊断,治疗效果通常十分显著。

温馨提示:养鸽虽乐,但务必注重个人卫生,尽量减少与鸽子粪便及羽毛的直接接触。一旦出现发热、咳嗽等症状,应立即前往医院就诊,并主动向医生告知自身养鸽情况,以便医生能够作出更为准确的诊断与治疗决策。

### 肺隐球菌病 无声无息的肺结节

肺隐球菌病更少见,但是得病之后却十分难治。隐球菌作为一种真菌病原体,主要潜藏于土壤中,而鸽子则是其最为常见的自然宿主。当人体免疫功能出现减退时,接触此类真菌便有可能导致疾病的发生。

初期,肺隐球菌病的症状往往较为轻微,常被忽视。许多患者直至出现发热、咳嗽等症状,或在体检中通过胸部CT检查偶然发现肺部存在多个大结节时,才意识到问题的严重性。

面对此情况,患者务必及时在医院接受规范化的检查流程。首要任务是排除这些结节为恶性肿瘤的可能,同时尽早明确诊断并开始针对性治疗至关重要。原因在于,一旦隐球菌在体内发生全身性播散,将可能导致不可逆的损害,严重影响患者的健康与预后。

因此,对于疑似肺隐球菌病的患者而言,迅速、准确的诊断与及时有效的治疗策略是确保良好预后的关键。

希望大家都能了解这些知识,养鸽的同时,也能保护好自己健康。  
专家介绍:张忠国,医师,现就职于北京市丰台中西医结合医院呼吸与危重症医学科。  
专业擅长:中西医结合治疗呼吸系统、消化系统、妇科疾病。