



开栏语:古有神医扁鹊望闻问切定病源,华佗首创“麻沸散”让病人术中少痛苦……如今,在西樵有哪些仁医?他们对治病救人又有什么妙招?街坊们只要守住“妙手仁医”栏目,就可以近距离接触本地仁医,感受他们的仁心仁术。

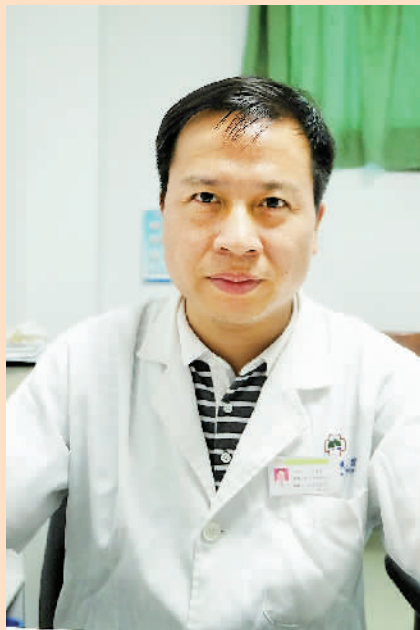
过敏性鼻炎 小病藏着大危害

南海四医五官科主任李清波教你分辨感冒、过敏性鼻炎与哮喘三大疾病

【仁医简介】

姓名:李清波
职称:副主任医师
职务:五官科主任

李清波毕业于广东医学院眼耳鼻喉专业,在南海四医工作10余年,曾在佛山市第二人民医院进修,并在省级以上专业杂志发表论文多篇,有丰富的临床经验及扎实的专业基础,对眼耳鼻喉科疾病诊疗有较高水平,擅长咽喉部、鼻部的各种常规及微创手术,对治疗鼻、耳部各类疾病及眩晕等有较高造诣。



李清波

【仁医有约】

时间:周一至周五上午 8:00-12:00 下午 2:30-5:30
地点:门诊部二楼,五官科2号诊室
咨询电话:0757-88380205(门诊部)

【仁医对话】

《樵山社区》:在鼻炎中,过敏性鼻炎最常见,为什么其发病率这么高呢?对人体有什么影响?

李清波:过敏性鼻炎是最常见的鼻炎类型之一,是免疫力失衡的一种表现。在我国,每10人中就有1~3人患有不同程度的过敏性鼻炎。如今过敏性鼻炎发病率一路上升,与环境气候变化、人体体质、遗传性强、抗生素广泛使用等有着密切关系,特殊行业如化工、漆工等工作人员的患病率更高。

值得关注的是,过敏性鼻炎看似是小病,但如果不及时治疗,还可出现一些并发症,如哮喘、鼻窦炎、过敏性结膜炎、鼻息肉等,同时还可能成为慢性阻塞性肺病、心脑血管疾病等慢性疾病的“引路人”。同时,它还与胃食管返流、支气管扩张和睡眠暂停综合征等其他呼吸系统疾病相关联。严重的过敏性鼻炎患者中,70%会影响睡眠,94%会影响到生活和工作。

《樵山社区》:有市民经常

将过敏性鼻炎和感冒、哮喘混淆,怎么辨别它们呢?

李清波:患上过敏性鼻炎后,往往会伴有鼻痒、打喷嚏、流清鼻涕、鼻塞、眼痒和眼角膜充血等症状,这些症状与感冒表现出的症状十分相似,导致很多人将其误当成感冒来治疗。

判断两者的区别,主要有四点。一是鼻痒,过敏性鼻炎患者鼻腔与咽喉部位会非常痒,还可能伴有眼、耳、咽喉等多处发痒;感冒主要表现为鼻塞。二是打喷嚏,过敏性鼻炎的症状之一就是连续打喷嚏,多在晨起或夜晚或接触过敏原后立刻发作;感冒也会打喷嚏,但次数不多。三是流清鼻涕,过敏性鼻炎伴随着打喷嚏还会有大量鼻涕;感冒初期一般也会流清鼻涕,但量不会很多,后期是黄色粘稠鼻涕。四是全身症状,过敏性鼻炎无全身症状;感冒则有全身症状,如全身无力、肌肉酸痛等。

哮喘病患者的喘息症状表现为反复发作的呼吸困难,伴哮鸣声,紫绀,吸气短促,呼气

相对吸气延长。过敏性鼻炎是导致成人哮喘的高危因素之一。如果治疗不规范,60%的过敏性鼻炎患者可发展成哮喘或伴有气道高反应性,过敏性鼻炎患者发生哮喘的危险性较正常人高4~20倍。

《樵山社区》:日常生活中,如何科学防治过敏性鼻炎呢?

李清波:过敏性鼻炎目前还不能根治,但可以通过正规治疗加以控制,在日常生活中,可以采用以下方法来改善过敏性鼻炎的症状。第一提高自身免疫力,多做运动;第二是用冻盐水清洗鼻腔,用鼻子适当地吸入些水进行清洗,降低敏感度,提高鼻腔抵抗能力。第三经常做做鼻子操,经常上下按摩鼻子,按压迎香穴,促进鼻部血管收缩,有助缓解过敏性鼻炎症状。第四避开过敏源,如尘螨、真菌、动物、花粉。定期清洗床上用品,在春秋季节减少外出,花粉季节最好关窗,防止花粉飞入。

撰文/摄影 何泳谊
通讯员 黄春梅 李霞玉

正确教育引导 3招让孩子在挫折中成长

佛山星火教育10人课堂课程秋季课程优惠低至85折

期中考试即将到来,考试成绩是父母孩子必须面对的。如果孩子成绩理想,自然是皆大欢喜,但如果孩子考差了,父母又应该怎么正确教育孩子呢?

首先要接纳自己的孩子,保持镇定。考试没有考好,这是学习中的正常现象。作为父母,我们也曾经历过大大小小的考试,孩子的心情我们也同样有过。现在自己的孩子受到挫折,我们要学会接纳他们,温柔而理智地面对他们。不要责骂、讽刺、暴怒或者恐吓孩子,不要将一次考试与他们的未来挂钩,过度放大其负面影响,一定要保持情绪的镇定,要向孩子传达一种信息:我们在学习上的确遇到了问题,但这个问题并非不可解决。

挖掘和肯定孩子的进步,分析没有考好的原因。学习



再差的孩子也有优点,家长总能在考试中找到孩子的进步,不要只是盯着写错的题目。字写得好看,是一种进步;孩子积极认错的表现,也是一种进步。有跟踪研究发现,大多数孩子的智力水平相差不多,最后总是那些非智力因素

被家长或老师“赞美出来”,从而激发了孩子追求卓越的潜能、努力和毅力。所以,不要将“你怎么这么笨”作为口头禅挂在嘴边。考试没考好原因有很多,是基础知识学得不,或因学习方法不当,还是基本技能训练不够?是生活

中遇到了问题,或身体不适,还是怯场?是读题能力问题还是理解题意不完全?我们要帮助孩子一起找到“病症所在”,才能“对症下药”。

最后帮助孩子树立正确的考试观。人的一生都在学习,考试伴随孩子的整个学习生涯,要使考试成为孩子成功的垫脚石而不是绊脚石,家长就应帮助孩子树立正确的考试观,即考试是帮助我们检查学习效果的手段。通过考试,可以检查出自己学习的努力程度是否足够,学习方法是否科学。在学习的最初阶段,一般会有突飞猛进的表现,但到一定阶段就会表现出停滞不前的状态,这一状态在心理学上被称为“学习的高原状态”。但只要坚持不懈,一旦突破了这一状态,学习就会有巨大的进步。家长要相信,更要让孩子相信:只要经过长期的努

力,就一定会学好,也一定会考好。

如何让自己的孩子变得优秀?让自己再也不用担心孩子的学习?佛山星火教育10人课堂课程秋季课程优惠低至85折!扫描二维码填写课程报名表信息提交成功后,会有老师电话联系,并提供免费学科分析。

通讯员/李展浩

