

# 春季过敏性鼻炎咋应对

“阿嚏，阿嚏……”郭女士的过敏性鼻炎近日又犯了，喷嚏一个接一个，鼻涕止不住地流，严重影响了生活工作。“一到春天，许多人像郭女士一样，都会被鼻塞、流涕、打喷嚏困扰。”4月9日，市人民医院耳鼻喉科主任、副主任医师王海燕表示，春季是过敏性鼻炎的高发季，要引起重视，科学预防治疗，若置之不理，可引起哮喘等多种并发症。

## 鼻炎有别于感冒

进入春季，市人民医院耳鼻喉科门诊的就诊患者明显增多。“医生，最近一段时间我不停地打喷嚏，流鼻涕，眼睛还发痒，一开始以为是感冒了，吃了几天药不见好转，我是不是得了过敏性鼻炎？”一位中年女性患者咨询医生。

“过敏性鼻炎是一种由过敏反应引发的非感染性鼻黏膜炎性疾病。”王海燕说，很多人分不清过敏性鼻炎和感冒，两者是有区别的。感冒患者除了流涕、鼻塞、喷嚏等症状外，可能还会有咳嗽、咽痛等，部分患者会出现发热、头晕、全身肌肉酸疼等症状，但过敏性鼻炎患者主要表现为鼻腔局部的症状，常以反复喷嚏、鼻痒、大量清水鼻涕、鼻塞、嗅觉下降等为主，部分伴有关节痛、眼睑肿胀等症状；从持续时间上来说，普通感冒通常一周左右可自愈，但花粉过敏引起的鼻炎，最短也要持续一个月。

王海燕提醒，过敏性鼻炎如果置之不理，也会引起哮喘等多种并发症。

## 发病趋势年轻化

“每年从2月到6月底，都是过敏性鼻炎的高发期，发病人群广，从儿童到成人，且发病呈年轻化趋势。”王海燕说。

“不同人群可能对不同的物质过敏，常见的过敏原包括花粉、尘螨、动物皮毛、霉菌、某些食物等；遗传因素在过敏性鼻炎的发生中起一定作用。”王海燕提醒，有家族史的要引起足够重视，如果父母双方都患有过敏性鼻炎，孩子患病几率为90%。

“目前，在接诊的过敏性鼻炎患者中，多以花粉过敏为主。每年花粉症的高发季分别为春季、夏秋季。”王海燕表示，春季花粉过敏的“元凶”不是颜色鲜艳的观赏花，而是树木类、杂草类植物，如杨树、柳树等植物的花粉。其花型小，花粉含量高，质量较轻，可以随风飞到很远的地方，是主要的过敏原。

## 预防知识要掌握

“预防春季过敏性鼻炎，避免接触过敏原至关重要。”王海燕建议，在过敏季来临的前一个月，要规范佩戴口罩；可购买正规的鼻腔冲洗器械，如鼻腔冲洗器、鼻腔冲洗壶，用生理海水冲洗鼻腔起到过敏原的洗脱作用，保持鼻腔的清洁环境；在过敏期间，要坚持服用抗过敏药，不可随意停药，一旦停药，鼻腔黏膜会水肿，可导致鼻息肉、嗅觉丧失；养成良好的生活习惯，保持室内清洁和适宜的湿度，以减少过敏原。

针对过敏性鼻炎的治疗，王海燕表示，常见的治疗方式包括药物治疗和脱敏治疗。药物治疗是缓解过敏症状的有效手段之一，在医生的指导下，可使用抗过敏药物、糖皮质激素喷雾剂



扫码观看视频

### 春日出行防蜱虫 疾控机构提示这样做

**中国疾控中心有关专家介绍**

当不得不进入蜱虫主要栖息的草地、树林等环境中时，大家要做好以下防护

- 穿长袖衣服，避免裸露皮肤
- 扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子，防止蜱虫从缝隙钻入
- 穿浅色衣服，让附着在身上的蜱虫无所遁形
- 避免穿凉鞋，有效防护足部
- 不在草地、树木上晾晒衣物，防止蜱虫附着
- 进入室内前认真检查，防止通过衣物或宠物把蜱虫带回家

**专家提示**

如果被蜱虫叮咬，重要的是不使用蛮力，尽快去除蜱虫

无论是在动物、人体体表，还是在墙面、地面发现蜱虫，不要用手直接接触，更不能用手直接撕破虫体，要用镊子或其他工具夹取，缓慢用力拔出

如不慎皮肤接触蜱虫，尤其是蜱虫挤破后的流出物，要用碘酒或酒精做局部消毒处理，如出现发热等不适，应尽快就医

新华社发（王威 制图）

## 踏青赏春正当时 安全健康别忽视

本报讯（记者 刘晓亮）春色浓春花盛，当下正是踏青出游、拥抱春天的好时节。市园林、卫生等部门提醒广大市民，踏青赏春时切不可忽视安全健康。

关注天气预报。春季天气多变，气温起伏不定，这时要提前关注天气预报信息，做好出行准备。最近几天，我市天气晴好，一些年轻人已经穿上了短袖、裙子，但要提醒的是，公园、景区由于植被茂密，温度通常要低一些，最好还是准备一件外套。鞋子最好选择轻便、防滑的运动鞋，适合长时间行走。

谨防花粉过敏。春季是过敏反应高发季，花草树木散发出来的过敏原会给鼻炎、咽炎等易敏人群带来较大的风险。花粉过敏常会

出现眼睛痒、结膜水肿、红肿、流泪等症，严重者甚至双侧眼睑也会红肿，分泌物增多。还有一部分过敏人群的嗓子会出现异物感，严重者还会出现剧烈咳嗽、胸闷、憋气、喘等类似哮喘的表现。还有人会有皮肤过敏的症状。所以外出游玩时，易敏人群一定要戴好口罩、墨镜、帽子，穿着长袖衬衫，如有必要，提前使用花粉阻隔剂涂抹鼻腔。也不要近距离接触花草，不要在草地上睡觉，不要用口唇、鼻子及面部直接与花朵或树叶接触，以免过敏。

防止蚊虫叮咬。春暖花开，各类蚊虫也多了起来，要防范蚊子、

蜱虫、恙虫等不速之客的袭击。市民如前往太山、天龙山、玉泉山等山区，或前往汾河一/二库、汾河湿地等处，最好穿浅色的长袖长裤，并把裤脚扎起来，或是塞进袜子鞋子里，至少要在裸露的皮肤及衣物上涂抹防蚊虫叮咬的药水。回家后及时洗澡更衣，检查身上有无被虫子叮咬的痕迹，若出现发烧、皮疹或其他不适，应尽快就医。

切记量力而行。春游踏青，不管是徒步、骑行还是爬山，都要把握好适度的原则，以愉悦身心、活动身体为目的，以微微出汗为尺度，不能搞得呼哧带喘，身体疲劳。



## 护胃要趁早 养成好习惯

本报讯（记者 李涛 通讯员 齐婉君）“国际护胃日”来临之际，社区联合医疗机构免费为居民义诊，并给出护胃的好建议。胃不舒服，其实是某种原因造成了胃黏膜的损伤，应该早预防、早发现、早诊断、早治疗，并养成良好的生活习惯。

4月9日是“国际护胃日”，也被称为“国际养胃日”，是一个旨在提高全球公众对胃部健康重视的特殊日子。4月7日，西华苑社区、西华苑社区卫生站联合太原西山医院的多个相关科室，举办了一系列义诊活动，并向居民护胃支招。

刚上班不久的小刘，因平时工作压力大，导致神经系统和内分泌系统功能紊乱，加之吃饭“没点”，胃病便找上门来。经医生诊断，她患的是慢性胃炎。太原西山医院消化科的医务人员介绍，从平时接诊情况看，最常见的胃部不适包括消化不良、胃部饱胀、反酸烧心、胃痛等。尤其是慢性胃炎，就诊率较高，有年轻化的趋势。

研究表明，胃部疾病的发生发展与胃黏膜屏障受损密切相关，不良的饮食习惯正是导致胃黏膜损伤的一大因素。比如饮食偏喜好不注重营养搭配、爱吃宵夜或晚间

加餐、爱吃辛辣刺激食物、三餐无序、无固定饭点、过量饮酒等。

对此医生建议，首先要改掉久坐熬夜、不吃早餐、喜欢辛辣等不良生活习惯。另外，对于胃不好的人群，要尽量保持精神愉快、情绪乐观，参加适当的体育运动，减少发病机会。日常膳食应以温、软、淡、素、易消化为主，做到少食多餐、定时定量、戒烟禁酒。而胃部疼痛时不能乱服药，应到正规医院就诊，遵医嘱服药。

