

# 春季过敏闹心 专家支招解忧

春暖花开,正是踏青赏春好时节。然而此时,各种花粉飘散、柳絮飞舞,不少市民被各种过敏问题困扰。连日来,我市各大医院过敏性疾病患者明显增加。4月16日,市人民医院耳鼻喉科主任、副主任医师王海燕表示,春季花粉、柳絮、粉尘等过敏原增多,是过敏性鼻炎、过敏性皮炎的高发季,公众要引起高度重视,科学预防。

## 皮肤很脆弱 护肤有讲究

“每天打几十个喷嚏,眼睛红肿流泪,鼻痒、皮肤起红疹,这些症状已连续两周了。”眼睛红肿的张女士和医生讲述着。万柏林区医疗集团中心医院中医皮肤科医生王晶表示:“春季皮肤敏感患者增加近五成,科学防护比盲目自救更重要。”

春季皮肤敏感为何频发?王晶分析,这与三大因素密切相关。一是环境刺激,花粉、柳絮等过敏原增多,紫外线强度逐渐增强;二是皮肤屏障脆弱,天气干燥角质层受损,加之春季温差大、湿度变化快,屏障修复困难;三是不当护肤,频繁更换护肤品、过度清洁等行为加重皮肤负担。皮肤轻度敏感表现为紧绷、泛红、局部脱屑,中度敏感表现为皮肤有片状红斑、瘙痒、

灼热感,重度敏感表现为水肿、丘疹、渗液。

春季如何做好皮肤防护?王晶提醒,要减少接触刺激源,避开10时至16时花粉浓度较高时段外出,如需外出,要佩戴防花粉口罩,戴宽檐帽,穿长袖衣物遮挡,在家中每日用湿拖把清洁地面,减少浮尘,每周更换床品,避免使用羊毛毛毯等易藏螨物品;要精简护肤流程,选用温和的氨基酸洁面,水温控制在32℃至35℃,可使用含神经酰胺、透明质酸的修护类产品,防晒优先选择物理防晒霜(含氧化锌/二氧化钛)。“暂停去角质、祛斑等功效型护肤,避免叠加使用多种精华。”王晶特别强调,若出现持续红斑、瘙痒、脱屑等症状,要及时就诊,由专业医生给出针对性指导。

## 出门戴口罩 远离过敏原

在市人民医院耳鼻喉科门诊,因过敏就诊的患者明显增多。“医生,最近一段时间我不停地打喷嚏,流鼻涕,吃了几天的感冒药不见好转,是不是过敏性鼻炎?”一名年轻小伙子着急地询问着。

“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,感冒患者除了有流涕、鼻塞、喷嚏等症状外,可能还会出现咳嗽、咽疼等,部分患者会有发热、头晕、全身肌肉酸痛等症状,但过敏性鼻炎患者主要表现为鼻腔局部的症状,常以反复打喷嚏、鼻痒、流大量清水鼻涕、鼻塞、嗅觉下降等为主,部分伴有眼睛发痒、眼睑肿胀等症状;从持续时间上来讲,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。

“每年从2月到6月底,都是过敏

性鼻炎的高发期。”王海燕表示,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。目前,在接诊的过敏性鼻炎患者中,多以花粉过敏为主。

“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,过敏季尽量减少外出;可购买正规的鼻腔冲洗器械(如鼻腔冲洗器、鼻腔冲洗壶)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,要坚持服用西替利嗪、氯雷他定等常用的抗过敏药;养成良好的生活习惯,保持室内清洁和适宜的湿度,勤换洗床单被罩,以减少过敏原。当症状反复发作时,应尽早就医。

记者 刘涛



4月15日,兰亭御湖城西社区邀请中化二建集团医院医生开展脑卒中疾病预防讲座。现场,牛惠英主任医师详细剖析了脑卒中的发病机制、严重危害以及早期症状表现,着重强调了科学管控血压、血脂对预防脑卒中的核心作用,并从日常饮食结构的合理调整、适度运动的科学规划,到药物使用的正确规范等多个维度,为居民们提供了实用的指导方案。

李晓琳 摄

## 举办主题讲座 传授减重良方

本报讯(记者 郭晓华)为增强居民健康意识,普及科学减重知识,4月9日,文庙街道五龙口三社区开展“科学减重 健康生活”主题讲座,吸引辖区众多居民积极参与。

讲座现场,主讲人通过多媒体演示,以图文并茂的形式向居民详细讲解肥胖可能引发的糖尿病、高血压等慢性疾病风险,以及其对关节健康的潜在危害。主讲人结合临床典型案例,深入浅出地阐述了体重管理对预防疾病、提升生活质量的重要意义。

在互动环节中,主讲人重点介绍了“合理膳食+科学运动”的体重管理方法,系统讲解“吃动平衡”的健康理念。针对中老年人、上班族等不同群体,还提供个性化的饮食建议和运动方案,使健康指导更具针对性。

“原来减肥不能只靠节食,要讲究科学方法。”参与活动的李女士表示,讲座让她对健康减重有了全新认识。许多居民表示,将把学到的知识运用到日常生活中,逐步养成健康的生活习惯。

## 男童误吞磁力珠 内镜手术“捞”异物

本报讯(记者 魏薇 通讯员 孙晋芳 高朝燕)近日,一名6岁男孩不慎吞入5枚磁力珠,山西省儿童医院消化内科医务人员采用内镜顺利取出已在孩子阑尾腔连接成串的“五星连珠”。4月13日,医生提醒,磁力珠是非常危险的消化道异物,很容易导致胃肠穿孔,家长要多留意孩子的行为,培养良好的玩耍习惯,一旦发现异常,应尽早就医。

“原本以为珠子会随着时间推移自动排出,谁料好几天一直没有排出。”家长带着腹痛不止的孩子寻求医生帮助。医生仔细询问得知,孩子吞下磁力珠异物已有10天。因为误吞

多颗磁力珠后,珠子在体内相互吸引,很可能会夹住肠壁,连成一串,很难自动排出体外。通过X光片检查,磁力珠已进入孩子的阑尾腔内,并连成一串,庆幸的是,还没有造成肠穿孔。于是,医生立刻实施内镜手术,顺利取出连成一串的5颗磁力珠。

医生提醒,如不及时取出磁力珠,时间久了会造成肠道穿孔、坏死,甚至还可能引起感染性休克甚至威胁生命。生活中,家长要多留意孩子的行为,培养良好的玩耍习惯,确保孩子不会误吞异物。如果怀疑孩子误吞磁力珠等异物,要立刻就医,避免酿成严重后果。

太原市第四人民医院

## 开设快速启动抗病毒治疗门诊

本报讯(记者 刘涛)4月7日,市第四人民医院感染科“快速启动抗病毒治疗门诊”开诊,今后人类免疫缺陷病毒(以下简称“HIV”)患者可享受快速抗病毒治疗服务。这是我省艾滋病防治工作中的关键性突破,为全省乃至全国的艾滋病防治工作提供了可借鉴的范例。

患者可通过微信关注“山西医科大学附属肺科医院”公众号,进入预约挂号界面,选择科室与医生,在科室列表中选择特殊感染性疾病科-出诊医生-预约时间-就诊人,确认信息后支付费用,即可

完成挂号操作。

快速启动抗反转录病毒(以下简称“ART”)治疗,作为当下HIV管理的重要策略,能有效提升患者的治疗效果与生活质量。世界卫生组织推荐,所有确诊的HIV感染者应在确诊7日内启动ART疗法,准备充分的感染者可在确诊当日立即开启抗病毒治疗。门诊开诊后,将对患者精细管理、精准分类施治。同时,门诊创新性地把宣教、治疗、关爱融为一体,提前干预HIV“后治疗时期”常见的心理问题,改善患者就医体验,提升治疗效果。