

市疾控中心发布提示：

蒿草过敏高发期 科学预防是关键

● 科学预防是关键

秋季是蒿草等花粉过敏的高发期，打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒等症状困扰着不少人的日常生活。9月14日，市疾控中心发布提示，蒿草过敏高发期，过敏者要减少外出，做好个人防护，若症状明显或自行服药无效，要尽早就医。

市疾控中心提醒，过敏者要减少外出，上午10时至17时，尤其晴朗有风时，为花粉浓度较高时段，尽量避免户外活动。若须出行，先在花粉监测小程序查看实时花粉指数，选择低浓度时段出行。

做好防护、个人清洁，外出时，要佩戴花粉防护口罩、密封性较好的眼镜；外出

归家，及时更换衣物并洗脸漱口，用生理盐水冲洗鼻腔，可购买洗鼻器，清除残留花粉；头发易吸附花粉，建议睡前洗头；外套、鞋子勿带入卧室；夜间关闭卧室窗户，避免花粉在夜间沉积。

做好车内防护，驾车时，启用内循环模式，定期更换空调滤芯，建议过敏季前

更换。

有过过敏性鼻炎病史的患者要关注天气预报，雷雨天气尽量关闭门窗，待在室内。同时，要关注花粉过敏指数，当花粉浓度高时，过敏患者需在雨后及时洗澡和更换衣物。

● 及时就医不拖延

若症状明显或自行服药无效，建议尽早就医。要提前记录症状发作时间，如每日何时加重；记录诱因，如外出后症状、在室内时症状；记录既往用药效果，帮助医

生快速判断。

过敏者就诊时，首选过敏反应科或耳鼻喉科，进行过敏原检测，明确诊断。就诊后，要遵医嘱使用抗组胺药、鼻用激素

等药物控制症状，不可滥用口服激素。长期反复发作者，可咨询脱敏治疗（免疫疗法）的适用性。

● 健康管理要加强

生活中，要保持规律作息、均衡饮食。

过敏季节避免辛辣刺激食物及酒精，

减少呼吸道刺激。慎选食物，部分患者可能对蒿草花粉“交叉过敏”，如香蕉、桃子、芹菜、香菜，进食后引发口腔痒，即花粉-

食物过敏综合征，可暂时避免进食以上食物。

记者 刘涛

鼻炎反复难愈 中医轻松“拿捏”

本报讯（记者 魏薇 通讯员 许子诺）秋天一到，鼻炎就闹。近日，山医大二院中医科专家为大家“支招”，可以尝试使用针灸治疗。

入秋后，天气忽冷忽热，市民李女士从8月底开始，总是喷嚏不断，鼻塞鼻痒，上班也提不起精神，她以为只是小伤风，没在意。9月8日晚，电闪雷鸣过后，李女士开始不停咳嗽，嗓子痒痒的，折腾到很晚才入睡。她高度怀

疑自己过敏了，赶紧到山医大二院就诊。

经诊断，李女士确实患上过敏性鼻炎，抱着试一试的想法，接受了针刺蝶腭神经节的治疗。针灸后，她明显感觉鼻子通了。

据介绍，蝶腭神经节是人体最大的副交感神经节，与鼻黏膜的血管收缩、腺体分泌密切相关。在过敏季鼻炎发作时，针灸该神经节能调节神经传导，有效抑制过敏反应，减

轻鼻黏膜充血水肿，减少腺体分泌、缓解不适。该疗法由中医专家李新吾教授创立，经过20余万次临床验证，对鼻病效果显著。多数患者在针刺一两次后，鼻塞症状明显缓解。

为方便患者就诊，医生建议患者提前预约挂号，就诊时携带以往检查报告，治疗期间尽量避免接触过敏原，保持室内空气流通，清淡饮食。

检查幼儿园食堂 护航幼儿健康

本报讯（记者 张勇）近日，尖草坪市场监管局组织开展了以“护航幼儿健康”为题的幼儿园食堂监督检查工作。

本次检查重点围绕食品安全管理制度及“两个责任”落实、食品加工操作规范、环境卫生状况及从业人员健康管理等关键环节展开。检查中，执法人员逐一检查了幼

园食堂的食材采购索证索票情况，确保食材来源可追溯、质量合格；同时，对食品储存、加工制作、留样管理等环节进行了细致核查、指导，要求严格执行生熟分开、烧熟煮透、日常消毒等食品安全操作规范。此外，还重点检查了食堂库存食品是否已临近失效期，是否存在过期食品，是否做到

及时清理等情况。针对在建、施工、整改的幼儿园食堂，提出了指导建议：如设置离墙离地食材存放设施、设备摆放保证不留清洁死角、合理设置餐间并采取有效消毒措施等。要求各幼儿园加强食品安全知识培训，提高从业人员食品安全意识，确保幼儿饮食安全无虞。

健康进社区 义诊暖民心

本报讯（记者 刘志刚）近日，古交市桃园街道青山路一社区联合辖区医疗卫生机构，共同开展了一场义诊活动，以增强居民健康意识，让居民在家门口享受到便捷的医疗服务。

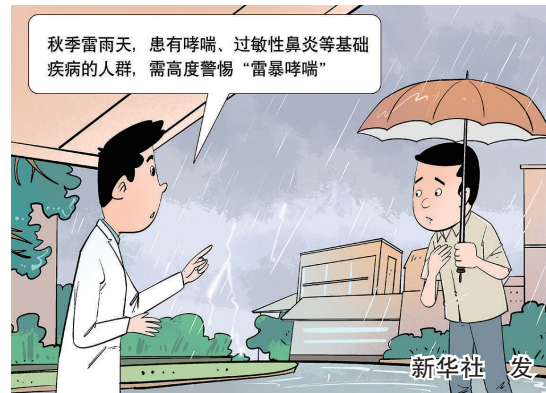
活动开始前，社区通过“线上+线下”多种方式进行宣传。线上借助微信群、朋友圈精准推送活动信息；线下通过在公告栏张贴通知、网格员

上门告知等形式，确保居民广泛知晓。同时，社区整合医疗资源，组建起一支由全科医生、护士和中医医师构成的专业团队，配备血压仪、血糖仪等设备，提供血压、血糖、血氧检测，以及慢性病咨询、中医理疗和健康档案更新等多项服务。

义诊现场，医务人员耐心地为居民进行免费血压、血糖检测，详细记录相关数据并及

时更新健康档案。面对高血压、糖尿病等慢性病多发的老年群体，医生专门提供一对一用药和饮食指导。中医医师则通过把脉、穴位按摩等方式，为患有颈肩腰腿疼痛的居民提供个性化的理疗建议。

此次活动不仅帮助居民及时掌握自身健康状况，也进一步推动了健康生活方式的普及，受到社区居民的一致好评。



秋季雷雨天喘不上气 要警惕“雷暴哮喘”

新华社银川9月13日电（记者邹欣媛、吴天麟）秋意渐浓，北方地区进入过敏高发期，恰逢近期雷暴天气频发，不少人会突然出现咳嗽、喘憋等症状，严重者甚至可能危及生命。医生提醒，患有哮喘、过敏性鼻炎等基础疾病的人群，需高度警惕“雷暴哮喘”。

宁夏医科大学总医院呼吸与危重症医学科主任医师谭海说，在雷暴天气期间，强风会将花粉、霉菌等过敏原卷入空气中。受雷暴强气流影响，这些过敏原被破碎成更微小的颗粒，极易被人体呼吸道吸入。此外，这些微粒随气流沉降至地面，使得空气中可吸入过敏原的浓度急剧上升。人们吸入微粒后，气道黏膜的通透性将发生改变，使得过敏原更易侵入气道，进而引发过敏反应，导致哮喘急性发作。

“目前，‘雷暴哮喘’的高危人群主要包括患有哮喘、花粉症或过敏性鼻炎的‘老病号’，以及儿童、老年人等免疫力较弱的人群。”谭海说，尽管“雷暴哮喘”的症状与普通哮喘相似，但其危险性更高，且症状持续时间更长。部分患者在引发“雷暴哮喘”后的3年至5年内，可能会持续出现哮喘症状。

医生提醒，“雷暴哮喘”易感人群在雷雨天气前后应预防性使用抗过敏药物，并随身携带哮喘类急救药物。一旦哮喘发作，尽量采取半坐位或坐位，保持呼吸道通畅，确保充足的水分摄入；使用布地奈德福莫特罗、沙丁胺醇等急救药物，每隔20分钟吸入一次。若连续使用3次后症状仍未缓解，一定要及时就医。

在雷暴天气发生前后做好个人防护。医生建议，尽量紧闭门窗，避免外出；即使雷雨过后阳光普照，也应暂时留在室内；如需外出，应佩戴N95口罩、护目镜；回家后及时更换外衣外裤，并使用清水或生理盐水清洗鼻腔和面部，以降低残留花粉引发过敏的风险。