

# 春分时节过敏性鼻炎高发

专家提示：做好防护，及早治疗

本报讯(记者 刘涛)春分时节,百花争艳,本是踏青赏春的好时光,但不少过敏性鼻炎患者却喷嚏连连、鼻涕不止。3月23日,市第二人民医院耳鼻喉科副主任医师史晨雯提醒,春分时节,过敏性鼻炎进入高发期,过敏者要远离过敏原,做好物理防护,一旦出现鼻炎症状,切勿拖延,及时就医,避免诱发哮喘、鼻窦炎、中耳炎等并发症。

“春分前后气温回升,花粉、柳絮

大量飘散,加之风力较大,加速传播,鼻腔接触过敏原概率大增。同时,春分昼夜温差大,鼻黏膜血管频繁收缩舒张,防御功能下降,空气干燥使鼻黏膜抵抗力减弱,过敏原更易侵入。”史晨雯表示,过敏性鼻炎多表现为阵发性鼻痒、连续打喷嚏、流大量清水样鼻涕、鼻塞,可能伴眼痒、咽痒,无发热、浑身酸痛等症状,而普通感冒则伴有咽痛、发热、乏力,病程7天至10天可自愈。“一旦出现鼻炎症状,要及时干

预,避免诱发哮喘、鼻窦炎等并发症。”史晨雯特别强调。

如何科学护鼻?史晨雯提醒,一是远离过敏原,每日10时至17时花粉浓度最高,过敏人群尽量减少外出,如需外出,要佩戴防花粉口罩、护目镜;回家后,用生理盐水清洗鼻腔、洗脸洗手、更换外衣,关闭门窗,开启空气净化器。二是坚持鼻腔养护,每天用生理海水鼻喷剂冲洗鼻腔3次,清除过敏原,缓解鼻干鼻塞;在医生指导下规

范使用鼻喷激素、抗组胺药;鼻塞严重可短期使用减充血剂,但不超过7天。三是做好日常防护,春分时节切勿过早减衣,注意鼻部、颈部保暖;规律作息,避免熬夜,适度运动,提升免疫力。四是避开常见误区,过敏性鼻炎不可“忍忍就好”,长期不控制可能诱发哮喘;慎用滴鼻剂,避免滥用导致药物性鼻炎;药物只能缓解症状,避开过敏原才是预防核心。

## 市急救中心开展高校心肺复苏培训

本报讯(记者 刘涛 文/摄)3月23日,市急救中心传来消息,为提升高校师生应急自救互救能力,市急救中心急救志愿者团队走进山西旅游文化职业大学,开展心肺复苏急救科普志愿培训活动,全校近百名师生参加。

结合高校校园场景特点,急救人员围绕心肺复苏核心技能展开教学,详细讲解了成人心肺复苏操作流程、AED使用方法、气道异物梗阻急救等实用知识。通过理论讲解、示范操作、分组实操、一对一纠错等形式,师生们沉浸式掌握了急救要点。活动现场,急救人员耐心指导每一位师生,纠正按压深度、频率等不规范动作,确



保大家学懂、学透、会用。参训师生纷纷表示,培训实用性强、干货满满,不仅学会了救命技能,更增强了面对突发情况的应对信心。

据悉,市急救中心将持续开展急救科普进校园、进社区、进企业等系列志愿活动,推动急救知识全民普及,筑牢城市应急安全防线。

## 科学管理体重 关注身体健康

本报讯(记者 魏薇)一提到体重管理,多数人就会想到减肥,还有不少人认为“我瘦,体重管理与我无关”。在3月19日省卫健委举行的“时令节气与健康”新闻发布会上,山医大一院内分泌科主任王彦提醒,体重管理并非“减重人群的专属”,而是覆盖全人群、贯穿全生命周期的健康管理,是一门健康必修课。

不少公众认为只有胖了才需要管理体重,王彦表示,这是常见的、也是需要及时纠正的认知误区。体重管理是覆盖全人群、贯穿全生命周期的健康管理,其本质是通过科学增肌、合理减脂,维持适宜体重、塑造健康体魄,是为了维护人体代谢稳态,预防和逆转慢性病,延长健康寿命。

体重正常者要预防体重异常波动,保持能量平衡;超重或肥胖者要科学减脂、保护肌肉,降低糖尿病、高血压、脂肪肝、睡眠呼吸暂停、不孕不育等风险;体重过低者则需要通过营养支持合理增重,改善贫血、免疫力低下、月经紊乱等问题。我国超半数成人存在超重或肥胖问题,亟需引起重视。对于儿童青少年更需要营养均衡,适度运动,来保障正常生长发育,避免肥胖或营养不良,孕产妇要保证母婴营养与安全科学控制体重,老年人在维持肌肉量与骨骼健康预防肌少症、跌倒和失能。

## 使用补牙“神器” 引发牙龈发炎

本报讯(记者 李涛)见孩子有牙洞,家长竟然网购了补牙材料,自行填补,结果引发了牙龈肿痛。3月22日,在中海社区举办的公益口腔义诊活动上,医生结合此事提醒,不要轻信网上商家的广告,牙齿有问题应到正规医院诊治,切莫因小失大。

当天,安宁街122号院的居民周女士带着孩子来到义诊现场,向医生求助。两周前,周女士发现10岁儿子左下后牙有个牙洞,便在网上“问医”,结果搜到好几条销售补牙“神器”的广告。其中一商家声称:“医用级材料,安全放心,自己轻松补牙。”

材料不贵,周女士当即下单。收到快递后,她按照教程给孩子填补了牙洞,觉得并不难。过了一段时间,孩子说牙疼,并且用手指轻轻一抠,填补的材料就脱落了。义诊现场,医生检查了孩子的牙齿,告知牙龈发炎,其诱发因素很可能与填充材料有关。

医生提醒,补牙并非简单地将牙洞填塞住,先得对牙齿健康状况进行全面诊断,看看是单纯的龋坏,还是累及牙神经的深龋齿。若是后者,还需要进行根管治疗。网上售卖的补牙材料安全性难以保证,自行动手填补更不靠谱。牙齿有问题,应前往正规医院治疗。

## 省肿瘤医院妇科标本送检更方便

本报讯(记者 魏薇)中国医学科学院肿瘤医院山西医院(山西省肿瘤医院)门诊部,日前推出标本送检便民新举措,将送检窗口前移,让妇科肿瘤患者家属实现“出诊室即送检”。

“以前送病理标本需要跑好几个窗口,排队、核对、转运,折腾下来大半天。现在看病在诊室门口就能交,一分钟就

搞定,太省心了。”近日,在省肿瘤医院妇科门诊,刚完成标本送检的武女士说。

为解决“标本送检跑断腿、排队等待耗时间”的就医痛点,省肿瘤医院门诊部坚持“以患者为中心”,聚焦就医服务细节,专门增设妇科标本送检专属通道,将服务窗口搬到诊室门口,让患者实现“出诊室即送

检”。新通道启用后,由工作人员“一对一”快速完成标本信息核对、登记等,整个流程耗时严格控制在一分钟之内,真正实现“少跑路、省时间”。

此外,医院还配备专人负责标本送检全流程跟踪,从接收、转运到病理科室交接,每个环节都有明确记录,确保标本安全无差错、检验结果及时反馈。

## 山西白求恩医院开设呼吸专科护理门诊

本报讯(记者 魏薇)为帮助慢性呼吸系统疾病患者加强呼吸健康管理,山西白求恩医院呼吸专科护理门诊日前开诊,可以为这类慢病患者提供专业化、个体化、全周期的护理服务。

呼吸专科护理门诊由该院呼吸与危重症医学科资深专科

护士承担,主要服务慢阻肺、支气管哮喘、慢性咳嗽、支气管扩张等慢性呼吸系统疾病患者,可以为他们提供吸入装置使用指导,家庭氧疗、气道管理、无创呼吸机指导,居家肺康复训练,呼吸ICU后患者的家庭支持,以及呼吸慢性病全程管理和慢病办理“一站式服务”等护

理服务和指导。

该门诊以专业护理为依托,聚焦呼吸慢病管理、呼吸康复、居家护理指导,将服务延伸至院前预防、院中治疗、院后康复的全流程,打造从医院到家庭的健康照护闭环,帮助患者改善呼吸功能,减少急性发作,提升生活质量。

## 宣传护眼知识 守护视力健康

本报讯(记者 王丹)3月19日从小店区了解到,该区市场监管局近日开展“近视防控 计量在行动”系列宣传活动,通过“进校园、进商场”双线并进模式,普及计量科学知识、规范眼镜配制秩序,切实维护广大消

费者的合法权益。

执法人员走进山西工商学院,开展计量文化进校园暨近视防控科普宣传活动,围绕计量发展历程、计量基础知识、计量在近视防控中的关键作用等内容进行讲解。活动现场,设

置了计量知识问答、互动体验等环节,让师生们直观感受计量在日常学习生活及视力保护中的重要意义,进一步引导青少年树立科学用眼、健康护眼的良好意识。