



告别过敏 安心出游

□本报记者 张江艳

“燕草如碧丝，秦桑低绿枝”，明媚的春天来了，市民们开始迫不及待地走出家门，郊游踏青。但许多季节性或周期性易过敏的朋友一到春季就格外难熬了。因为不少草木会发出致敏物质，诱发哮喘、过敏性鼻炎、麻疹等过敏性疾病，尤其是皮肤娇嫩的美女们或者可爱宝宝，要格外注意防过敏。只有通过有效方法避免过敏症状，才能安心地出去春游。

过敏症状有哪些，容易引起过敏的源头是什么，怎样才能防过敏，围绕过敏的话题，记者咨询了北京铁路体检中心医务部主任孔博。

六种症状 提示你可能过敏了

经常鼻子发痒。进出空调房或温差大的早晨夜晚，鼻子容易搔痒难耐、狂流鼻涕。

鼻塞很久都没好。感冒引起的鼻塞，通常一个多星期会好。如果持续鼻塞，很可能是过敏所致，容易并发鼻窦炎、鼻息肉、睡眠障碍、气喘或头痛。

呼吸时有咻咻声。尤其运动过后明显，且经常反复发作，很可能是气喘性过敏。

皮肤非常痒。皮肤发痒，搔抓引起疹子，又导致更痒，恶性循环。

荨麻疹。皮肤出现疹子，很像被蚊子叮过之后的肿块，一段时间会消退，那可能是荨麻疹。

疲倦无力。过敏反应也可能让免疫系统过亢，也会让人很累。

花粉、柳絮 让人防不胜防

说到过敏原估计很多朋友还并不清楚，什么是过敏原？

“春季由于气候温暖潮湿，各种过敏原剧增，特别是各种花粉、柳絮等更是让人们防不胜防。

具有过敏体质的人，特别是宝宝容易发生鼻炎、哮喘等过敏

性疾病，尤其是家里有过敏症的人，风险更高。”孔博介绍，常见的室内过敏原，尤其是空气中的可吸入性过敏原，有尘螨、昆虫及其排泄物、真菌、细菌等。

由于室内环境温暖且潮湿，尘螨和霉菌可以大量繁殖，寄生于床品、地毯、沙发上，或者沉积在家里的小角落。此外，一些换季衣物中也隐藏着大量的螨类和真菌。

对付过敏，有办法，才任性

防止过敏，不是打扫下家里的灰尘就可以做到的。对付过敏，有办法，才任性！从生活细

节方面，孔博主任给大家提供了一些防过敏提示：

合适的时间出门。尽量不要在大风天出门，雨后空气中漂浮物减少，则是室外活动的好时机。

不让花粉等过敏原进入室内。从户外回家后及时淋浴，更换衣物、鞋子。尽量关闭门窗，并开空调或空气净化器。

居住环境方面保持干燥清洁。保持住房干燥清洁、良好的通风、充足的光照。但避免在雾霾天气开窗通风。适时清扫，无烟家居。

和这些陈年旧物说拜拜。地毯、厚重的窗帘、陈旧的衣被及枕料、鸟和猫狗；卧室内不存放粮食、杂物，不摆放花草。

定期清洁空调滤网。许多办公室都有密闭空调，但很少清理空调滤网、散热片，容易滋生霉菌。

儿童过敏检验过敏原，九成以上都是尘，随着年龄的增大，对霉菌过敏的比例愈来愈高。

使用前，用空调消毒剂对空调滤网、散热片彻底消毒，使用过程中每两个月消毒1次。

借助空气净化器。它的滤网可将室内过敏原（细小的皮屑、尘螨、霉菌和烟雾等）过滤掉，同时又能滤除空气中的病菌，达到净化空气的目的。

保障“舌尖上的安全” 中老年对挂钩“零容忍”

北京某医院急诊科，2月10日因误吞假牙被送来急救的吴阿姨，至今还不能进食，只能靠输营养液补充能量。“吴女士的手术难度极大，假牙的钩子钩进了食道壁，直接向外拉会钩破食道。”急诊科主任表示，异物距离大动脉已经很近了，一旦刺破动脉造成大出血，后果非常严重。

就在大家欢天喜地的过年时，吴阿姨却经历了她人生中最惊心动魄的时刻，直到现在，她在诉说时，还能听出声音有一些颤抖。

赶上春节老人草率镶牙

“我本来是想安上假牙，能踏踏实实过个年，谁想到……”吴阿姨声音很沙哑，想起当初做决定太过草率，肠子都悔青了。“为了方便，我在2015年年底的时候，找了一家离家近的医院，医生说可以镶挂钩假牙，我就镶了，也没再多做比较。”她回忆说：“刚戴牙时，觉得很紧，勒得牙疼，后来调过两三次，医生说适应，我就忍着了。直到吃过一次羊蝎子，好像是咯到假牙了，从那之后，就变得很松，但是马上过年了，就想先凑合凑合，等年后再修。”

这一凑合就出了大问题！据吴阿姨讲，她是吃香蕉的时候，突然感觉吞了异物。当时喝了点水也没缓解，就到医院拍片检查，发现假牙卡在食道里，取不出，必须马上手术。

求安全附着体成定心丸

经过这次“劫难”，吴阿姨对挂钩假牙产生了恐惧，就算缺着牙，吃不了饭，也不愿意再戴。

女儿姑爷看在眼里，急得四

处打听，终于在同事那儿打听到“中老年口腔专科早就有了不带挂钩的假牙，我妈我爸还有他们的朋友们，很多人都镶了，别说吃羊蝎子，就算吃年糕都不会被粘下来，用得特安心！”听完同事的一番话，吴阿姨的女儿当即就拨打了64320880，预约看牙时间。

“这些年，为了安全，越来越多的中老年人都已经换上了球帽式附着体义齿。”专科医生刘主任这样说道，挂钩实在太单薄，摘戴次数多或者磕、碰、咯都会引起卡环变形，假牙自然戴不住。而球帽式附着体，用“小球帽”代替挂钩，固位力更稳定，咀嚼更高效，而且它还能定期调整固位小部件的松、紧度，这样也起到了保障患者佩戴安全的作用。

镶好牙就找中老年口腔专科

“这次经历改变了我的看法，镶牙对于岁数大的人来说，真是一个大事儿，千万不能再凑合了！”现在，吴阿姨常常把假牙安全挂在嘴边，她要用自己的经历告诫更多的老人，选择假牙要慎重。

“我们经过不断检验，目前无挂钩附着体更适合中老年人镶复，它的连接部件形态各异，种类多达数十种，可依据患者的口腔情况和修复诉求，设计出各式附着体义齿。固定松牙用套筒冠，保留牙根用磁附体，而种植式附着体的出现大大解除了半口乃至全口牙缺失的苦恼。”

刘主任再次提醒广大中老年朋友，假牙每年都要定期检查，吃黏性食物时要加倍小心。一旦发生误吞，千万不要用吃馒头、喝水、喝醋等方法吞咽异物，应尽快就医，以免异物给食管和动脉血管造成更大损伤。

“好家规好家训”评比

培育好家风——女职工在行动

“好家规好家训”征集展示活动圆满落幕

由北京市总工会女职工委员会主办的“好家规好家训”征集展示活动之家训征集活动圆满结束。各单位工会高度重视、认真组织、发动职工群众广泛参与。活动共计19余万人次参与《劳动午报》新媒体读者投票，最终票选出一等奖10名，二等奖20名，三等奖30名。

主办单位还将选取部分优秀家训，在公共场所进行展示，进一步扩大家训征评活动的效应。

一等奖

- 公交客二分公司一队341路 苏涛
- 北京市昌平实验中学 潘月莲
- 回龙观中学 孟庆谊
- 黄村镇第一中心小学 鲍铁燕
- 北京市海淀区医统中心 刘志平
- 北京市园林学校 王丽萍
- 北京市东城区永外社区卫生服务中心 王晓荣
- 客六分公司党委工作部 彭颖
- 昌平区南口镇小学 姚春君
- 北京市昌平区二一学校 王建英

二等奖

- 北京邮政新闻宣传中心 徐翔轩
- 北京市昌平区马池口中学 包金兰
- 观音堂村流管办 杨玉清
- 中建一局六公司 王跃娟
- 紫竹院公园 王雪玲
- 朝阳区首都机场街道南路东里社区 梁俊琴
- 公交长途公司 王楠
- 郭家务中学 魏精文
- 天康教育矫治所 赵乙
- 阎村中心小学 李颂
- 房山成人教育中心 张立强
- 汇林教育矫治所 王倩
- 新安教育矫治所 苏芳

三等奖

- 北京市颐和园管理处 朱燕明
- 北京邮政监察室 赵焯
- 北京首开亿信置业股份有限公司 黄玉佳
- 平潭海峡如意城项目 段锋
- 北京市第二一四中学 杨春瑞
- 新河矫治所信息管理科 王欣
- 天康教育矫治所 沈伶俐
- 北京排水集团高碑店厂 孟辉
- 汇林教育矫治所 齐威
- 北京新纪元保洁服务有限公司 孙军凤
- 北太平庄支局 田美峰
- 邮票公司办公室 赤涛
- 实业集团北邮物业 吴笛
- 北京市蚕种场 郎建伟
- 北京市沐林教育矫治所 王翠杰
- 北京市紫竹院公园 唐薇
- 房山区工业总公司 陈文芳
- 北京市第二一四中学 王丹
- 北京市第二一四中学 李东颖
- 北京佰仁医疗科技有限公司 包海鹏
- 北京首开亿信置业股份有限公司 王媛媛
- 市南水北调办大宁管理处科员 王冰
- 前门工会服务站 孔祥娟
- 市直机关工会 胡静波
- 首开亿信公司 张帆
- 晨曦中学 安福全

- 北京市园林绿化局信息中心 赵艳香
- 东花市街道广渠门北里居委会 戴慧
- 安迅（北京）金融设备系统有限公司 刘晓鹏
- 北京裕龙国际酒店 陈昌枫
- 北京英特莱科技有限公司 刘祖同
- 工会联合会 杨茹
- 中芯花园居委会 陈慧洁
- 小红门村委会 刘信铮
- 安迅（北京）金融设备系统有限公司 吴祥明
- 韶九社区 樊立志
- 中意鹏奥酒店 张景茹
- 紫南家园社区

