春季过敏原增多
莫把鼻炎当感冒

□本报记者 李睦

又到春暖花开之时，很多人在享受美景，可是还有很多人却在承受“鼻炎”困扰。据中华医学会变态反应学分会主任委员、同仁医院副院长张罗等人的调查与估算，中国成人的过敏性鼻炎患者数已高达1.5亿人。

过敏性鼻炎，学名变态反应性鼻炎，又称花粉性鼻炎，发病有显著季节性。发病时打喷嚏、流鼻涕、鼻塞鼻痒、眼痒，结膜充血，严重者水肿。加之春季百姓踏青、扫墓等户外活动频繁，极易引起过敏性鼻炎的连续发作。然而这些人中有不少被当做感冒治疗，贻误了治疗。为此，记者采访了北京市健宫医院耳鼻喉科主任，副主任医师许英伟。

鼻炎和感冒你分的出来吗

许英伟医师已经从事耳鼻喉临床医疗、教学、科研工作20余年。有着丰富的专业理论和临床经验。擅长耳鼻喉科常见病、多发病的诊断与治疗。据许英伟介绍，鼻炎与感冒有不少相似之处：如鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等。可是在日常生活中，有的人就认为鼻炎无非就是以上几种症状，不是大病，挺几天也就过去了，但其实这些反复出现的症状如不及时治疗将严重影响生活质量，还可能因此引发鼻窦炎、中耳炎、哮喘等疾病。其实，患有过敏性鼻炎的朋友一旦发现类似症状出现，可通过以下几个问题，简单地区别它们。

第一问：发热吗？

过敏性鼻炎的症状集中在鼻部，如鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕，而普通感冒除了上述症状，还会表现出咽干、咽痛、咳嗽、发热等。流行性感冒的发热、肌肉酸痛、四肢无力等全身症状更明显。如果发热明显，基本不会是过敏性鼻炎。

第二问：传染吗？

流行性感冒具有较强的传染性，过敏性鼻炎不传染，但有血缘关系的亲人患过敏性疾病，患过敏性鼻炎的可能性更大。

第三问：打喷嚏次数多吗？

感冒的打喷嚏、流鼻涕等鼻部症状往往是持续性的，会连续几天，随着对感冒病情的控制，症状逐步减轻，最后缓解。而过敏性鼻炎发作呈阵发性，一天中可能仅发作一次或数次，发作时可以连打好几个甚至十几个喷嚏。

第四问：反复发作吗？

感冒病程较短，通常1~2周就能痊愈。而过敏性鼻炎则病程较长，常年反复发作。此外，每年的3月至6月是空气中花粉浓度最高的季节，体质过敏的朋友在这一时间段患病，可以首先考虑过敏性鼻炎的可能性。如果凭经验仍不能区分，最好到医院就诊，请医生结合具体情况判断。

鼻炎为啥总也治不好

“过敏现象虽然是偶然发生的，但过敏一旦发生，这种机制就不会再离开你的身体。如影随形，无所不在……”协和医院副主任医师文利平所著《摆脱过敏》一书里的论述，让无数过敏患者意识到了现实的“残酷”。

许英伟医师也同意这一说法，在他看来，导致过敏性鼻炎的原因有两方面：一方面，所有的过敏性疾病都由接触的过敏原（即“变应原”）诱发，是变态反应发生的基础，常见的过敏原有吸入性过敏原，像尘埃、花粉、动物皮毛等；生物性过敏原，例如霉菌；食物性过敏原，像海鲜等食物；接触性过敏原，如化妆品、油漆等；物理因素，像日晒、冷空气、冷水等。另一方面，个人自身是过敏体质，过敏体质容易出现家族聚集现象，比如父母双方有一方是过敏体质，那么孩子属于过敏体质的可能性就很大，过敏原和过敏体质的相互作用导致了过敏反应的发生，二者缺一不可。

不过他解释称，很多疾病都谈不到能否根治的问题，像感冒这种常见疾病，也不能说一次治愈就叫根治感冒，所以谈能不能根治过敏性鼻炎其实意义不大，关键是通过规范正确的治疗方法，尽量减轻疾病发作症状，维持一个好的生活状态。

过敏性鼻炎如何缓解

患者除了避免接触变应原和刺激物外，目前治疗过敏性鼻炎有三种途径，药物治疗、免疫治疗和外科治疗。总的来说，治疗的目的都是为了控制急性症状巩固疗效、防止复发和预防性治疗。以下几个小方法能改善过敏性鼻炎的症状，不妨一试。

冷水洗脸缓解鼻堵。用冷水洗脸可以使鼻部血管收缩，有助缓解鼻堵症状。每天早晨起床后，在洗脸时使用冷水，并且着重加强对鼻子的按摩，可促进血液循环。

清洗鼻腔很管用。很多人都知道要洗去脸上的灰尘，却忽视了鼻腔的清洁。其实，当空气质量差或空气特别干燥时，鼻腔清洗都非常有必要。尤其是对于过敏性鼻炎、急慢性鼻窦炎、急慢性鼻炎患者来说，洗鼻不仅是一种辅助治疗手段，也是一种鼻腔保健的好办法。清洗鼻腔可不是简单的用自来水洗洗那么简单，最好是用35℃-38℃的温盐水清洗，有条件者可以用海水。建议使用生理盐水或专用鼻腔清洗液。最好每天洗鼻2次，当分泌物增多时，可适当增加次数。不建议使用棉签沾温水擦拭鼻腔的方法，很多患者掌握不好尺度，反而造成鼻腔粘膜损伤，鼻腔会更加干燥或加重炎症。

做做鼻操挺舒服。经常上下按摩鼻子，按压迎香穴有助缓解过敏性鼻炎症状，这些方法一定程度上能促进血液循环，有助鼻部血管收缩，减少局部淤血，对缓解鼻炎症状有好处。

本期专家

北京市健宫医院耳鼻喉科主任
副主任医师 许英伟

丰台区在全市率先试行新设企业免费刻章服务

为推动“放管服”改革向更深层次、更广领域开展，更好地发挥工商服务职能，主动服务和促进企业发展，推进大众创业，万众创新，在丰台区委区政府的大力支持下，丰台工商分局积极与区公安部门、区财政部门沟通协调，制定详细工作方案，确认各部门工作职责，优化免费刻章服务流程，以政府购买服务的方式，在全市率先试行新设企业免费刻章服务，使新设企业在领取营业执照的同时，享受免费刻章服务。

2018年3月8日（含）起，在丰台区注册成立的新企业，凭营业执照即可到丰台区公安部门注册备案的刻制企业享受刻制H59黄铜，普通平纹章规格的公章4枚，此项服务企业不需支付任何费用。

在新设企业免费刻章举措推出后，为保证免费刻章服务工作顺利推进，丰台工商分局和区公安分局指派专人成立保障队伍，发现问题刻制企业可通过电话及时进行沟通联系，避免企业在免费刻章过程中“往返跑”等问题，同时要求刻制企业一个工作日内完成公章刻制，尽量缩短新设企业的开办时间，优化营商环境。

丰台区作为全市首家实行免费刻章的地区，丰台工商分局将与相关部门加强沟通合作，坚持目标导向、问题导向、群众导向、效果导向，加强新设企业免费刻章服务的政策宣传，让新设企业有更多的获得感，确保实现“既要跑得早，更要跑得久、跑得好”的目标，稳步推进“新设企业免费刻章”服务。

（刘若）

丰台工商分局

声明　宁文光，遗失2015年11月26日通过的一级建造师注册证书，报考专业：建筑工程，注册编号：京111151533299，注册单位：北京市政建设集团有限责任公司，声明作废。　申请人：宁文光

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2018年3月14日　　单位：元/公斤

品名＼市场	物美超市甘露园店	本和超市白纸坊店	永辉超市马家堡店	家乐福超市望京园店	物美大卖场蓟华百货店	超市发超市宋庄店	京客隆超市太阳宫店	永辉超市全城国际店	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	7.58	7.30	7.96	7.76	7.58	12.00	8.56	7.78	8.32	-6.4%
土豆/公斤	3.36	2.36	3.58	5.96	3.36	2.98	3.98	3.58	3.65	-15.7%
白萝卜/公斤	1.96	2.98	2.78	3.38	1.96	3.18	3.38	2.78	2.80	0.9%
胡萝卜/公斤	3.76	3.76	3.98	3.36	3.76	3.78	7.98	3.38	4.22	7.7%
大白菜/公斤		0.98	1.38	1.96		1.10	2.50	1.18	1.52	-16.7%
西红柿/公斤	3.96	5.10	3.98	3.96	3.96	4.78	7.98	3.98	4.71	-14.1%
黄瓜/公斤	5.36	5.96	6.78	5.96	5.36	6.98	7.98	6.78	6.52	6.9%
葱/公斤	3.96	3.76	3.98	3.98	3.96	4.78	7.98	5.98	4.80	-19.0%
姜/公斤	9.96	9.98	5.98	9.96	9.96	9.98	11.98	5.98	9.23	-11.9%
蒜/公斤	7.16	9.76	11.98	8.06	7.16	7.98	11.98	5.98	8.76	-12.2%
面白菜/公斤	2.96	4.96	1.58	3.18	2.96	2.58	2.98	1.58	2.85	-15.6%
芹菜/公斤	4.76	3.58	5.38	1.96	4.76	1.98	4.58	5.38	4.05	-5.3%
菠菜/公斤	1.98	5.98		8.76	1.98	7.00	8.60	5.98	5.76	-2.8%
油菜/公斤	2.98	3.38		3.98	2.98	5.00	4.58	1.98	3.55	-27.3%
富强粉/公斤（古船）	3.96	4.36			3.96	3.52	3.96	4.36	4.02	5.2%
大米/公斤	4.98	5.38	5.18	4.30	4.98	6.78	5.56	5.18	5.29	-1.0%
玉米面/公斤	2.78	3.74	4.76	11.60	2.76	4.80	4.78	5.96	5.15	-7.2%
绿豆/公斤	13.96	11.40	11.98	19.00	13.96		15.60	13.98	14.27	0.0%
花生油/升（鲁花一级）	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	0.8%
大豆油/升	8.78	7.18	8.58			8.78	7.88	8.58	8.30	-3.1%
香油/升	57.56	55.11		51.78	57.56	48.67	48.44	57.56	53.81	14.7%
后臀尖/公斤	22.36	19.80	17.96	21.60	17.96	21.80	25.00	19.96	20.81	6.7%
前臀尖/公斤	13.96	17.98	13.98	21.60	13.96	30.80	29.00	15.98	19.66	-2.8%
五花肉/公斤	27.96	25.80	17.96	21.80	23.96	36.00	49.60	17.96	27.63	4.6%
牛腩/公斤	39.96	49.80	55.96	98.60	39.96	90.00	78.60	58.96	62.73	-8.3%
羊肉片/公斤	52.96	65.60	87.96	59.60	51.96	73.60	87.60	101.45	72.59	-2.2%
鲤鱼/公斤	17.98	21.80	15.96		17.98	17.80	39.60	15.98	21.01	8.9%
整鸡/公斤		19.80			23.96	29.60	25.96	33.96	26.66	4.7%
鸡翅中/公斤	35.16	43.80	35.96	39.60	35.16	41.80	39.96	35.96	38.43	-3.6%
鸡胸/公斤	11.98	17.80	17.96	12.30	17.96	28.60	17.78	17.98	17.17	-2.5%
三元加钙（袋）/243克		2.50	2.10		2.20		2.10		2.23	3.5%
加碘盐（中盐）/350克	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	3.00	3.00	2.98	0.0%
白糖/公斤	16.00	11.96		13.00	16.60	13.20	13.60	11.80	13.74	-4.5%

说明：表中各商品价格为该市场最低价。★为会员价

（以上信息由北京市职工物价监督总站提供）