

健康日历

【中国过敏防治周】

2021年8月9日至15日是我国第六个“中国过敏防治周”，今年的主题是“健康中国行动，防治严重过敏反应”。权威专家表示，严重过敏反应可危及生命，每个人均应了解一些严重过敏反应的急救知识。

为什么过敏性疾病会“盯”上你？

首先让我们了解一下什么是过敏性疾病？过敏性疾病又称变态反应性疾病，是变应原（过敏原）引起的机体异常免疫反应，导致组织炎症或器官功能障碍。可发于各个年龄阶段，是皮肤科的常见病、多发病，那么它是如何引起的呢？

遗传因素 遗传因素，通俗来说就是“过敏体质”，医生问诊时会询问你近亲是否也患有相关的过敏性疾病。但是并非所有的过敏体质患者均会发病，与自身的免疫力等个体差异密切相关。

过敏原 过敏原是大家都知的最常见的原因，大多数是通过皮肤接触、吸入、食入或注射等途径进入机体，主要有动物的皮毛、昆虫的毒毛，花、果，紫外线，吸入花粉、尘螨，食入海鲜鱼虾，注射药物及疫苗，接触金属制品、日用洗涤剂、化妆品、油漆汽油等化工原料。这也是为什么医生在询问患者时，会涉及到患者的职业、最近的去向和活动，这对于疾病的判断有一定的帮助。医生根据病因、症状及皮损形态，选择合适的检查方法以明确过敏原，而不是一概而论。

简单来说，一般对于花粉尘螨霉菌食物等采用抽血进行血清变应原特异IgE检测，但是对于比如主妇手、职业长期接触化学物、长期难愈的皮炎湿疹等就需进行斑贴试验进一步明确病因。

环境、生活方式 室内如果产生污染物如甲醛等，可能与特应性皮炎的发病有关。此外，现代的生活方式比较注重卫生，比如有的患者说，“我每天洗两次澡，这么爱干净，为什么还会过敏出现皮疹？”其实，过度的洗浴反而更容易损伤皮肤屏障，使机体的免疫失衡，这也是为什么城市人比农村人更容易发生过敏。其次，熬夜、工作压力大的社会因素，也是过敏的

过敏别大意！严重过敏反应可危及生命



诱因之一。

常见的过敏症状有哪些？

过敏性疾病是统称，发生部位不同，症状有较大差异，原因也因人而异。

过敏症状除了最常见的“痒”之外，对花粉、宠物过敏的人，可能还会出现打喷嚏、流鼻涕、呼吸困难等症状，甚至引发哮喘；食物过敏，则可能会引起口唇水肿、皮肤起疙瘩，严重的会气喘甚至休克；尘螨过敏，则可能出现连续打喷嚏和流大量清水鼻涕的症状，严重时也会胸闷气急。很多疾病包括哮喘、鼻炎、湿疹、荨麻疹、结膜炎等，都可能与过敏有关。

如何识别严重过敏反应？

北京协和医院变态反应科教授、中国医师协会变态反应医师分会会长尹佳介绍，严重过敏反

应是一种速发的、可以危及生命的全身性过敏反应，其临床特征为致命的呼吸系统阻塞或循环系统衰竭，部分患者可以没有皮肤症状和循环系统的症状。严重过敏反应的发病率为每年每10万人50至120例，其中儿童的发病率为每年每10万人1至670例。其常见诱因是药物和食物，食物是儿童严重过敏反应最主要的诱因。

识别严重过敏反应，首先是认准皮肤黏膜症状，大约90%的患者会出现手心、脚心、头皮发痒，然后，全身皮肤开始潮红、瘙痒、水肿。食物或药物过敏，通常会发生在接触后的几分钟内，个别情况下，可以延迟到2小时才出现症状。通常的表现是感觉口腔发痒，然后出现呼吸道肿胀，引起喘鸣或呼吸窘迫；此外，还会出现胃肠道症状，导致呕吐、胃肠痉挛、腹泻。

“这些症状可以部分出现，

也可以全部呈现；可以从最初的皮肤症状开始，在数分钟内迅速发展为致死性的窒息或循环系统衰竭。”尹佳介绍，如果在进食或应用某种药物后立即出现上述症状，通常预示严重过敏反应即将来临。

应对严重过敏 治疗是关键

“过敏性疾病，目前仍然缺乏特效的根治方法，主要的预防和治疗措施，是避免接触可能引起过敏反应的物质或环境。应对严重过敏反应，治疗是关键，预防是基础。”尹佳说。

窒息或循环衰竭可造成大脑供氧急剧下降，脑缺氧超过5分钟，将会给大脑组织带来不可逆的损害。因此，抢救严重过敏反应患者的主要目标是：迅速缓解因喉头水肿诱发的窒息，因支气管痉挛诱发的呼吸困难、因低血容量导致的低血压状态，使大脑恢复供氧。

只有肾上腺素具有迅速缓解喉头水肿、解除支气管痉挛和升高血压的功能，因此，肾上腺素作为治疗严重过敏反应首选的一线药物，被列入世界各国的严重过敏反应临床管理指南中。

肾上腺素的使用方法首选肌肉注射，不提倡皮下注射和静脉注射。目前世界很多国家有预充式的肾上腺素笔，遇到紧急情况，患者拔出笔帽，手持笔，可以隔着衣服在大腿外侧肌肉丰富区自行注射。

如果没有应急措施，必须马上呼叫急救，以免错失抢救时机。一旦诊断严重过敏反应并抢救成功，后续应由变态反应医生详细分析并诊断诱因，防止严重过敏反应再次发生。

（新华）

多吃彩色食物能健脑



一项新的研究表明，多吃彩色食物如草莓、橙子、辣椒和苹果等，大脑更健康。因为彩色食物富含黄酮类化合物，特别是黄酮和花青素，对保护大脑很有效。研究中认知能力长期表现最好的人，平均每天至少吃半份橙汁或橙子、辣椒、芹菜、葡萄柚或葡萄柚汁、苹果和梨。

一根跳绳 减肥增肌练心肺



跳绳不需要很大的空间，一根绳子就可以收获全身健康。数据显示，每分钟跳绳140次，每次10分钟的运动效果与慢跑半个小时相同。跳绳还可以训练身体的平衡感和敏捷度，同时强化心肺功能、锻炼呼吸系统，让全身肌肉匀称有力。刚开始练习建议从5-10分钟开始，再慢慢增加到10-15分钟，每跳100-200下可以稍事休息，每周跳3-5天即可。

红灯

老抹唇膏 嘴唇更干



为了拯救干裂的嘴唇，很多人随身带着唇膏，感觉干了就抹一抹。但对于爱用唇膏的人来说，一些产品中的成分会让唇部皮肤变得更干燥，这促使人们反复涂抹，形成恶性循环。常抹唇膏的人会习惯嘴唇上的这种湿润感。当他们手边没有唇膏时，就会觉得缺少了什么东西，这也加剧了人们对于唇膏的依赖性。

舌边有“齿痕”查查甲状腺



舌头边缘出现齿痕，意味着舌头变得比下颌大，可能是舌体肿胀引起。偶发炎症可以观察，老这样的话记得去查查是否有甲减，因为舌体肥厚、有齿痕是甲减的症状之一。此外甲减患者比较典型的面容，即面容粗犷、唇厚、眼睑浮肿、眼神呆滞、毛发粗糙、眼部水肿等。

房山区城管执法部门

严查“三类场所”防疫措施落实情况

·广告·

针对近期国内疫情防控的严峻形势，房山区城管执法部门迅速落实市区两级工作部署，以最高标准、最快速度、最严措施，持续加大指挥调度和督察力度，严查全区商务楼宇、商场超市、餐馆食堂“三类场所”防疫措施落实情况，严格落实“四方责任”。

第一时间调度各属地综合执法队对全区“三类场所”开展7天一轮次的全覆盖执法检查，向各乡镇（街道）印发《关于进一步加强“三类场所”疫情防控执法检查的通知》，要求属地督促企业切实落实主体责任，确保限流、控距、戴口

罩、测温、扫码、消杀、通风等措施落实到位。

自8月1日开始，由区城管局班子成员带队，成立2个督察组，强化对各属地综合执法队落实“三类场所”防控工作的督察检查，并对全区“三类场所”疫情防控情况进行抽查，对于整改不彻底或重复出现疫情防控措施落实不到位的相关责任单位，督促属地综合执法队依法对问题单位予以公示。

截至目前，已对12个属地综合执法队开展了专项督察，对110家单位进行了抽查，发现问题46起，累计对50家单位进

行现场执法公示。

同时，协调区市场监管局、区商务局、区住建委、区经信委等部门不断更新完善“三类场所”基础台账，要求各属地综合执法队在日常检查过程中及时对台账进行动态更新，做到情况清、底数明。

截至目前，房山区各属地综合执法队共出动执法人员1068人次，执法车辆356车次，共检查“三类场所”3208家次，填报检查单1208家，发现143家存在问题，问题共计204起。问题类型主要有未落实健康监测登记制度；员工未佩戴口罩等防护用品；未落实清洁消毒要

求并公示记录等，均已现场改正。

下一步，房山城管部门将继续严格按照“最快速度、最严措施、最果断行动”，从严从紧抓好“三类场所”疫情防控工作，统筹指导属地各综合执法队做好疫情防控执法检查，坚持“一点多查、一查多效”，紧盯“三类场所”，确保戴口罩、测体温、验健康码、消杀、通风等“五个要素”防疫措施得到有效落实，防止问题反弹。同时，加大督察和公示力度，织密织牢疫情防控网，确保人民群众生命安全。

（李安琦）