

随着气温回升,春暖花开,越来越多的人走出家门踏青赏春。然而,对于花粉过敏人群来说,出门却可能意味着“一把鼻涕一把泪”。哪些植物易导致过敏?春季过敏有哪些典型症状?如何预防花粉过敏?记者就此采访了相关专家。

花粉过敏“元凶”并非绚烂花朵

提到花粉过敏的“元凶”,我们的第一反应往往是桃花、杏花等绚烂的观赏花。但其实,春季花粉过敏的“元凶”往往不是颜色鲜艳的观赏花,而是那些看起来不像会开花的树木类、杂草类植物。

北京协和医院变态反应科主治医师徐迎阳介绍,致敏花粉以“风”为介质,具有产量大、重量轻的特点,主要来自柏科、松科、杨柳科、桑科、木犀科(如白蜡)、桦木科、悬铃木科等。而令人赏心悦目的桃、杏、李、梅、樱、玉兰、海棠等,基本不会引起花粉过敏反应,因为它们都是“虫媒花”。

“常见春季致敏花粉的时间不同,通常3月份以柏树为主,到了4至5月份,主角则变成了桦树、梧桐、杨柳树等。”徐迎阳说,受多种因素影响,每年的“花粉日历”可能稍有差别。

如何分辨花粉过敏

春季花粉过敏有哪些典型症



花粉过敏“元凶”多是树草

专家提示:外出需结合天气状况防护

状?徐迎阳介绍,相比其他类型的过敏原,春季花粉过敏的眼部症状更为突出。眼睛常出现痒、结膜水肿、红肿、流泪等症状,严重者甚至双侧眼睑也会红肿,分泌物增多,早上起来睁不开眼。还有一部分过敏人群的嗓子会出现异物感,严重者还会出现剧烈咳嗽、胸闷、憋气等类似哮喘的表现。除此之外,还可能合并五官痒,比如耳朵痒、上颚痒等。

因症状相似,花粉过敏易与感冒混淆。徐迎阳介绍,与感冒不同,花粉过敏一般不伴有发烧及乏力、头疼、嗓子疼、肌肉疼等全身性的非特异性症状。此外,相比感冒,过敏的病程更长,可持续一个月或更久。

一些人认为,过敏是免疫力差导致的,北京协和医院变态反

应科主任关凯表示,这种说法并不准确。“过敏是源于免疫紊乱,并不等于‘缺乏免疫力’,更不是‘免疫力低下’,简单地提高免疫力不但有可能帮不上忙,还有可能进一步加重过敏反应。”关凯说。

花粉过敏如何防治

面对“无处不在”的花粉,许多“过敏人”只能减少户外活动以远离过敏原。在户外踏青的好时节,如何帮助“过敏人”更好地享受春光?

徐迎阳表示,花粉高发时节,过敏人群尽量避免在上午10点到下午5点花粉浓度较高时段外出。此外,过敏人群外出可“看天”防护,晴朗微风气温高的天气有利于花粉浓度升高,明

显降雨、4级以上风力有助于花粉浓度下降。外出时,建议“全副武装”,佩戴口罩、防护镜等。也可在出门前使用花粉阻隔剂,起到物理隔绝的作用。

“对于明确有过敏史的人,建议在过敏季到来前1至2周口服抗组胺类药物等。若是提前了解到要去的地方花粉浓度较高,可提前服用抗过敏药,或在医生指导下加量。”徐迎阳说。

关凯特别提示,过敏治疗不要擅自停药。“帮助患者找到致病过敏原后,医生根据所监测的花粉播散时间段,指导患者提前两周开始规律使用抗过敏药物,其间根据花粉浓度灵活指导用药,并确认花粉播散结束两周后再停药,能帮助绝大部分患者顺利应对过敏季节。”

(新华)

【健康红绿灯】

绿灯

葡萄变甜的技巧是冷藏



想吃到甜一点的葡萄,将其放到冰箱冷藏一会即可。果糖有两种类型、吡喃型果糖和呋喃型果糖,后者甜度大约是前者3倍。随着温度降低,吡喃型果糖会向呋喃型果糖转变,所以冷藏后的葡萄变甜。除了葡萄,西瓜、梨、荔枝等水果也都是以果糖为主,冷藏一会再吃会更甜。

春天多吃荠菜补钙效果好



荠菜是春菜中的明星,它有几大营养优势:高钙,每100克含钙294毫克,远超常见绿叶菜,几乎是牛奶的3倍。胡萝卜素含量是很多绿叶菜的2倍以上。黄酮类等植物化合物能保护心血管、抑制炎症反应、增强免疫功能。喜欢吃荠菜的人,可以洗净焯烫后挤去水分,分包冷冻。

红灯

鼻息肉拖久了损伤记忆力



有些人觉得鼻息肉只是呼吸不畅,损害没多大,但如果鼻息肉拖延时间过长而不治疗,会导致大脑缺氧、记忆力下降。此外,它还会形成恶性循环,加重鼻窦炎。当息肉体积增大或并发鼻窦炎时,通过对咽鼓管咽口的压迫或炎症刺激,可导致咽鼓管功能障碍,引发分泌性中耳炎。

长期吃代餐或致营养不良



很多人减肥时会吃代餐,认为食用方便,不用计算热量,效果比较明显。但不建议长期用代餐减肥,应见好就收。很多代餐产品营养比例不均衡,比如谷物代餐粉往往蛋白质含量低,奶昔类代餐缺乏维生素、矿物质,长期吃易营养不良。而且代餐产品行业鱼龙混杂,有些不良商家为达到快速瘦身的效果,可能违规添加对人体有害的药物成分。

北京结核病疫情全国最低

报告发病率10年降36.8%

□本报记者 宗晓畅/文 曹立栋/摄

近日,记者从市疾控中心了解到,2023年北京市共报告结核病患者4964例,报告发病率22.7/10万,低于全国平均水平,是全国结核病疫情最低的地区之一。近十年,北京市结核病报告发病率下降了36.8%,年递降率为4.5%,下降速度快于全国平均水平。

结核病是由结核分枝杆菌引起的一种慢性呼吸道传染病,也是我国法定报告传染病之一,每年报告病例数较多,对居民健康构成较大威胁。

疾控部门介绍,本市构建了“防、治、管”三位一体的结核病防治服务体系;持续开展活动性肺

结核患者的密切接触者、入学新生、老年人、糖尿病患者等重点人群主动筛查,加大患者发现力度。同时,设立24家市、区结核病定点医疗机构为患者提供规范化诊疗服务,实现定点医疗机构、结防机构、社区卫生服务机构间患者治疗管理信息实时共享和患者规范、规律服药的智能督导管理。目前,本市肺结核患者报告率、转诊率、规范管理率、规则服药率均达95%以上,治愈率达92%以上。

市疾控中心相关负责人介绍,虽然本市结核病疫情呈逐年稳步下降趋势,总体风险可控,但仍面临着结核病发病率下降速



度放缓、传染性肺结核患者隔离管理难度大等风险挑战。人口老龄化导致65岁以上老年患者占比由2013年的18.0%上升至2023年的36.9%,也增加了防控难度。

对此,本市将制定结核病防治中长期规划,探索完善结核病

患者筛查、治疗、规范隔离和患病后补助保障等政策措施。不断提升市、区结核病定点医疗机构诊疗服务能力和标准化建设水平,强化耐药/疑难病例治疗管理能力,积极推行重点人群主动筛查、预防性治疗等新措施。

·广告·

房山区城管执法局

开展生活垃圾集中转运管理场景式教学培训

为进一步提升城管执法队伍在生活垃圾转运执法检查方面的专业素养和实践能力,确保垃圾转运工作规范、高效和安全进行,近日,房山区城管执法局采取“政企联动、教学一体、练战结合”的模式,积极联系房山区城关生活垃圾转运站作为现场教学场地,组织执法人员开展生活垃圾集中转运管理场景式

教学培训。

培训过程中,企业工作人员首先介绍生活垃圾转运的基本知识和操作流程,包括垃圾的分类、收集、运输和处置等方面,通过现场演示和讲解,展示了垃圾转运车辆的操作和维护方法以及转运过程中需要注意的安全事项。企业工作人员还介绍了先进的垃圾转运技术和设备,让参训

人员了解最新的行业动态和技术发展趋势。

同时,培训教员围绕《北京市生活垃圾管理条例》《城市生活垃圾管理办法》等法律法规涉及的执法检查内容进行详细解读,规范检查流程与事项。参训人员积极互动、提问和讨论,分享经验和技巧,全面掌握相关知识和技能。

下一步,房山区城管执法局将持续强化队伍建设,以干代训,提高执法效能,对全区生活垃圾集中转运、处理设施的运营管理机构强化督导检查力度,进一步压实生活垃圾处理企业安全生产责任,全力做好生活垃圾“全链条”执法保障,营造干净、整洁的环境秩序。

(李安琪)