



春季百花盛开，不少市民迫不及待地外出踏青。随着花粉等过敏原增多，过敏性疾病的高发季到来。很多人开始频繁打喷嚏、揉眼睛、浑身痒、呼吸不畅……本报记者采访北京大学人民医院呼吸与危重症医学科主任医师马艳良、耳鼻咽喉头颈外科主任医师王昊，对大家关注的过敏问题进行答疑解惑。

过敏高发季到来 五问五答 教你避开过敏

□本报记者 宗晓畅 通讯员 钟艳宇

【健康红绿灯】

绿灯

沙尘后第二天避免户外活动



沙尘天气易导致过敏、呼吸系统等疾病，沙尘天气过去后的数日内，特别是第二天，仍要尽量避免户外活动。如果出门，要做好个人防护，最好戴N95型防颗粒物口罩。此外，穿戴防尘手套、防风眼镜等，皮肤上涂护肤品，降低沙尘对皮肤、口鼻部的伤害。

每天发呆5分钟就能减压



适度的压力对身心健康有一定好处，但如果长期如此，则会对血管、大脑等带来一系列不良影响。国家卫健委曾发起“中国健康知识传播激励计划”项目，其中一条建议就是“每天给自己留5分钟发呆时间”。发呆是人的正常心理调节，是大脑对复杂的外界事物进行处理时产生的一种应激反应，有自我保护、缓解压力、调节情绪等作用。

红灯

油冒烟了再炒菜增加反式脂肪



反式脂肪会升高人体内的“坏胆固醇”水平。不少人盯着加工食品，却忽略了生活中反式脂肪的重要来源：不合理烹调，比如“等油冒烟了再下锅炒菜”。植物油在高温或反复加热过程中，就会产生反式脂肪，且生成量随着烹饪时间的延长而增多。

皮肤干痒洗澡别超10分钟



洗澡可以清洁皮肤，减少细菌真菌滋生，有助湿疹等皮肤问题的恢复。但本就皮肤干痒的人，要注意洗澡时间。尤其是皮炎、湿疹患者，洗澡时间不能太长，最好别超过10分钟，普通人群建议不超过15分钟。长时间处于封闭、不透气的的环境，热气腾腾还会令血管扩张，出现脑供血不足、头昏胸闷等症状。

人为什么会过敏？

想要了解过敏，先要搞清楚什么是过敏原？顾名思义，过敏原就是引发过敏的因素，包括食物，如小麦、大豆、花生、鸡蛋等；吸入物，如花粉、螨虫等；微生物，如细菌、霉菌等；昆虫毒素；药物，如磺胺、青霉素等。

过敏反应类型中，最常见的是I型过敏反应，也称为速发型过敏反应或超敏反应，是机体接触过敏原后数秒或数分钟内发生的反应。当我们身体的免疫系统首次接触到过敏原时，会把它们认为是“敌人”，分泌并释放抗体（蛋白质），特别是免疫球蛋白E（IgE）抗体，并在体内形成记忆。

一旦再次接触这种过敏原，就会释放出大量过敏原特异性IgE抗体捕获过敏原，并与肥大细胞和嗜酸性粒细胞表面的IgE受体结合，引发这些细胞释放包括组胺、白细胞介素和其他细胞因子等一系列化学物质，导致血管扩张、血管通透性增加以及平滑肌收缩，进而引发红疹、皮肤瘙痒、流涕打喷嚏、呼吸困难等过敏症状。

为什么别人没事，而你过敏？

过敏的发生也与个体的内因有关，即过敏体质。所以在同等情况下，对于同样的物质，有的人可能容易过敏，而有的人则不会。临床上，还经常见到父母不过敏，孩子会过敏，也是源于孩子的发育成长环境与父母是不完全一样的。

长期的不良生活习惯，如喝酒、大量抽烟、熬夜、不规律饮食等，都可能导致机体免疫力紊乱，增加过敏的风险。

目前，不管是过敏性鼻炎，还是过敏性哮喘等过敏性疾病，都可以治疗，不必过于担心和焦虑，因为焦虑也是诱发过敏的一个重要原因，过度焦虑可能激发身体的免疫反应。请大家一定要正视过敏，科学应对。

环境越干净越容易过敏？

过敏患病率增高，其中一个很大的原因是过于干净的环境。从研究中得到证实，学龄前期尤其是新生儿期是孩子免疫系统形成的重要时期，早期免疫系统接触过敏原后，极易导致终生或长期的耐受，会将环境中的刺激物

默认为“朋友”。而在成人后再接触到陌生的过敏原，则会激活一些过度的免疫反应。

如果环境过度清洁，缺乏必要的微生物刺激，在成人之后再接触，免疫系统会把它认为是异常的物质，就会发生一系列过度反应，这就是过敏。所以儿童早期适当增加与自然环境的接触，有可能会降低将来出现过敏的几率。但这并不意味着所有孩子都能通过这种方式避免过敏，对于过敏问题，仍需要综合考虑多种因素，并采取适当的预防和治疗措施。

此外，不少研究已经发现，过度使用抗菌产品和清洁剂，会破坏皮肤上的微生物平衡，造成皮肤上皮屏障功能的损害，皮肤更容易受到外界刺激和感染，且与各种皮肤和黏膜过敏性疾病有关。因此，为了维护健康的免疫系统，避免过敏反应，大家应该避免过度清洁和过度使用抗菌产品，同时保持适度的卫生和清洁。

吃益生菌能减少过敏吗？

肠道菌群是由多种细菌、真菌等微生物组成的复杂生态系统，它们在人体内发挥着重要的生理功能，如参与食物消化、合

成维生素、抵抗外来病原体等。我们平常吃的基本上是在超市购买的经过杀菌消毒的食物，长此以往，本该各族菌群“昌盛”的肠道，变得越来越单一，破坏了肠道内的菌群平衡，让有害菌可能趁机繁殖，从而引发肠道问题。

是不是可以通过益生菌来增加肠道里的菌群来预防过敏？目前仅有少数的实验，还没有得到大规模研究数据的支持。总的来说，多吃益生菌可能对减少过敏有一定帮助，但不能作为过敏规范的治疗方法。

多运动能改善过敏体质吗？

过敏通常是由于个体属于过敏性体质所引发的，这种体质可能是在先天遗传基础上形成的一种特异体质，也可能是身体免疫力下降所造成的。由于过敏与遗传和环境等多种因素有关，所以过敏通常不能根治。

多运动可以增强身体免疫力，提高身体抵抗外界过敏原的能力，有助于改善过敏体质，但避免接触过敏原更加重要。还需要积极配合医生进行治疗，以及日常注意做好护理工作，来改善过敏的症状，降低过敏发作的概率。

警惕眼“过劳”

预防干眼症这样做

春季气温升高，部分地区出现大风天气。医学专家提醒，大风干燥天气、过敏性结膜炎、过度眼疲劳等因素都可能诱发干眼症。怎样改善干眼症症状，如何做好预防？

近日，一位网友自述，自己因工作原因经常熬夜，在持续一年每天长时间看电子屏幕后，眼睛开始疼痛无比，经医院检查被诊断为严重干眼症，睑板腺几近缺失。

北京大学第一医院眼科主任医师李骏介绍，干眼症的典型症状有眼睛感到又干又涩，常伴流泪。同时，眼酸、眼痛、看远处不能持久，严重者还可出现头痛、恶心、记忆力下降等。循证医学证据显示，熬夜是诱发睑板腺阻塞，从而导致油脂缺乏型干眼的主要原因之一，这类患者总体占比超七成。

“干眼症患者的眼睛由于油脂膜过薄或缺失，导致眼泪水在眼睛内停留时间过短，容易蒸发，造成眼睛干燥。当眼睛感到干燥时，泪腺会刺激分泌更多的眼泪，所以干眼症反而常常流泪。”李骏

说，对于严重干眼症患者，建议咨询专业眼科医生，根据个人情况制定适合的治疗方案。

如何改善上述症状？专家表示，睑板腺位于眼皮睑板内，是能分泌油脂的腺体，刺激增加其油脂分泌对改善症状很关键。可以尝试以下方法，包括通过热敷、清洁睑缘、睑板腺疏通和按摩等方法刺激增加分泌油脂；避免频繁使用眼药水；强脉冲激光是一种治疗睑板腺功能障碍引起的干眼症的方法，应到医院由专业的医生进行诊断和治疗。

怎样预防干眼症的发生？北京协和医院眼科副主任医师陈迪表示，长时间近距离用眼、大量使用电子屏幕会使人的自然眨眼频率降低，加重眼干、眼涩等症状，建议减少非必要近距离用眼时长。若因学习、工作需要长时间用眼，建议采取“20：20：20”用眼法则，即每近距离用眼20分钟，望向20英尺（大约6米远）的地方至少20秒，让眼睛放松一下。眨眼训练、热敷也可以很好地缓解眼部和眼周的疲劳感。（新华）

·广告·

丰台区市场监管局

开展校园周边学生用品安全专项检查

为严格把控校园周边学生用品质量安全关，守护学生“指尖上的安全”，丰台区市场监管局对校园周边的文具店进行监督检查，严禁危害青少年身心健康的文具用品等商品流入市场，切实净化校园周边经营环境。

执法人员来到西罗园街道，检查市场经营主体是否落实进货查验制度，销售儿童玩具和学生用品是否通过强制性产品认证，有无产品标签，标识是否齐全，产品是否注明厂名、厂址、警示说明等。

此次检查重点对校园周边文具店的进货票据、产品质检报告、学生用品的标签等进行检查，确保学生用品合格证明齐全、标签价签无误。同时，加强对周边小杂货店、打字复印店等场所检查，做到不留死角、不留盲区、不留隐患。

为营造安全、健康、放心的校园周边环境，现提示广大消费者，

在选购文具时注意以下事项：

家长们尽量到商场或正规文具店进行选购，选购的产品应清晰标注产品名称、执行标准、生产厂名厂址等信息，切勿购买“三无”文具。

带有香味、颜色鲜艳、尖端利刃的文具尽量不要选择，避免存在有害物质，在无形中对孩子造成伤害或划伤儿童的皮肤。

自觉抵制“盲买”“滥买”，秉承够用、适用、实用的原则进行消费，一旦购买到存在质量问题的文具，请保留证据并拨打63712315进行投诉举报。

（于博 周璐）

遗失作废公告

北京市文物局信息中心《事业单位法人证书》（统一社会信用代码：12110000754153046U，有效期自2019年5月14日至2024年5月14日）正、副本原件因遗失，特公告作废。

北京市文物局信息中心
2024年4月1日