

正值人间四月天，繁花似锦，又到了易过敏人群鼻涕流不停、喷嚏打不停的季节。怎样治疗过敏性鼻炎？如何预防鼻部疾病？首都医科大学附属北京佑安医院医护人员提示大家关注鼻部健康。

知己知“鼻” 畅快呼吸

□本报记者 宗晓畅 通讯员 关美霖



什么是过敏性鼻炎？

过敏性鼻炎又称变应性鼻炎，变应性鼻炎是特异性个体暴露于过敏原（变应原）后主要由

免疫球蛋白E介导的鼻黏膜非感染性慢性炎症性疾病。主要表现为流鼻涕、鼻痒、连续喷嚏等症状。

过敏性鼻炎的分类？

过敏性鼻炎分为季节性和常年性两种。季节性过敏性鼻炎好发于春季和秋季，其发病原因主要是由于户外环境的影响，如花粉和柳絮等致敏物质。常年性过敏性鼻炎与灰尘、尘螨、动物毛发、皮屑、香水等有关。

季节性变应性鼻炎症状发作呈季节性，常见过敏原为花粉、

真菌等季节性吸入过敏原。花粉过敏引起的季节性变应性鼻结膜炎也称花粉症。不同地区季节性过敏原暴露的时间受地理环境和气候条件等因素影响。常年性变应性鼻炎症状发作呈常年性，常见过敏原为尘螨、蟑螂、动物皮屑等室内常年性吸入过敏原，以及某些职业性过敏原。

过敏性鼻炎如何治疗？

避免接触过敏原 避免接触过敏原是治疗过敏性鼻炎的根本原则。可充分利用口罩帮我们把空气中的一些污染物以及细菌病

毒等隔绝起来，不让它们进入到鼻腔中，这能大大降低感染的风险。

规范的药物治疗 药物治疗

在过敏性鼻炎治疗中占有重要地位。主要有抗组胺药和鼻用糖皮质激素类药物。

抗组胺药物起效快速，作用持续时间较长，能明显缓解鼻部症状特别是鼻痒、喷嚏和流涕，对合并眼部症状也有效，但对改善鼻塞的效果有限。鼻用糖皮质激素类药物，强力的抗炎特性直接影响患者鼻腔炎症的发展过

程，可显著减少炎性介质和细胞因子的释放，显著降低由过敏原和组胺诱导的鼻腔黏膜高反应性。

特异性脱敏（免疫治疗） 给予逐步增加剂量的过敏原提取物（治疗性疫苗），诱导机体免疫耐受，使再次接触相应过敏原时症状明显减轻，甚或不产生临床症状。

日常生活中，如何预防鼻部疾病？

合理均衡饮食 多吃新鲜蔬菜水果，少吃辛辣食物，如鱼虾蟹等海鲜，及烧烤油腻食物。禁食烟酒、生冷食物，及一切可能引起过敏性鼻炎发作的食物。

避免过敏因素 建议室内温度保持在20-25℃，相对湿度保持在50%，尽可能避免使用纺织沙发、地毯，定期使用防/除螨设备清理床垫、床单、被褥和枕头等。过敏体质人士外出时建议佩戴防护口罩和防护眼镜。

加强体育锻炼 选择长跑、游泳等耐力训练，增强机体抵抗力。

鼻洗涤 鼻腔内部容易积聚灰尘、细菌和其他微粒，因此定期清洁至关重要。可以使用生理盐水、深海盐水和高渗盐水等种类冲洗鼻腔，每天每侧各进行4-5次。对于有过敏性鼻炎的人群，建议进行鼻冲洗治疗以预防过敏性鼻炎的发生，但对于正常人群不建议常规采取此方法预防。

【健康红绿灯】

绿灯

两个时段排便能缓解便秘



一天有两个排便的黄金时间，对便秘的人来说，抓住时机就能增加排便成功几率。晨起，人在早上起床后会产生“起立反射”，由躺变坐再到站，会刺激结肠蠕动，帮助大便排出。餐后，这是由于“胃结肠反射”，即进食后食物刺激胃肠，继而唤醒天然的排便反射，也是排便的最佳时机之一。

刷牙记住4个关键动作



好好刷牙是保护牙齿的前提，但很多人的刷牙方式一直是错误的。正确刷牙方法包括4个步骤：刷毛与牙齿、牙龈成45度角，以画小圆的方式活动。成45度角斜放，上排牙齿向下、下排牙齿向上提拉轻刷。牙刷倾斜，与咬合面垂直，前后短距离颤动轻刷。将牙刷竖起，利用牙刷前端的刷毛沿牙缝上下以小圆弧刷动。

红灯

侧卧睡觉可能让脸变形



侧卧时面部受到挤压让皮肤产生形变，重复多次便难以恢复，长出皱纹或形成更深的褶皱。随着重复的拉伸和挤压，它们会慢慢变成真性皱纹。除了产生睡眠皱纹，习惯性侧卧还可能挤压脸部，造成面部左右不对称的情况。尽量选择仰卧睡姿，避免挤压脸部。

腿疼无力可能是高血脂



因高血脂诱发的动脉粥样硬化斑块，严重时会使供应腿部肌肉组织的动脉变得狭窄，甚至闭塞，腿部组织无法得到充足的氧供和血供，大量乳酸等代谢废物会积聚在肌肉组织中，刺激感觉神经，造成腿疼。此外，腿部肌肉缺血，以及因此引发的慢性炎症及代谢废物沉积会刺激神经，导致患者出现腿部麻木、行走困难。

·广告·

房山区城管执法局

政企联动 筑牢燃气安全底线

为严格落实《北京市城管执法系统安全生产和消防安全治本攻坚三年行动方案（2024-2026年）》，有效遏制各类燃气事故发生，进一步提高执法人员燃气安全管理水平，近日，房山区城管执法局、北京燃气房山有限责任公司政企联合启动燃气执法培训基地，市城管执法局教育培训总队参加启动仪式。

活动现场，市城管执法局教育培训总队围绕如何加强燃气安全管理培训，提升执法人员业务素质、执法能力和水平提出相关要求，并对培训基地后期建设给出了方向性建议。房山区城管执法局、北京燃气房山有限责任公司就进一步加强政企联动、联合办训，共同提升房山区燃气管理水平、推动燃气安全管理工作再上新台阶充分交流。

随后，房山区城管执法系统兼职教员及北京燃气房山有限责任公司工作人员分别宣讲典型案例，并依托实训基地模拟检

查现场开展实景培训。兼职教员采用正反对比方式，对CNG和LNG充装站、燃气非居民用户的设施环境、安防情况等执法场景全覆盖，带领大家识别各个场景中的隐患问题，还原执法现场，讲解执法注意事项及相关案由。

通过沉浸式体验教学，多场景模拟检查场景，使参训人员短时间内精准掌握燃气检查的执法重点，进一步提升队员执法履职能力，增加燃气安全相关知识，为今后更全面和专业开展燃气专项执法检查打下坚实基础。

下一步，房山区城管执法局将在市城管执法局的指导下，持续加强与各实训基地、相关行业企业的联系交流，充分发挥企业专业优势与行政执法效能互补作用，开展多专项、多方式的场景式现场教学，不断提高一线执法人员专业素质和执法水平，全力保障城市运行秩序安全平稳。

(李安琪)

中疾控发布健康提示

春日出行防 蜱虫

春季气温回暖，蜱虫及其相关疾病进入活跃期。中国疾控中心近日发布健康提示，提醒公众春游踏青、拥抱大自然时，要提防蜱虫叮咬。

根据健康提示，蜱虫每到春季就进入活动高峰，可以吸血，通常寄生于野生动物和家养动物体表。蜱虫一般呈红灰褐色，长卵圆形，背腹扁平，不吸血时体积只有芝麻到米粒大小，吸饱血后的蜱虫如黄豆粒大。

蜱虫是多种传染病的媒介生物，一般蜱虫叮咬后可引起过敏、溃疡或发炎等轻微症状，但有时也可能引起严重疾病。

如何防范蜱虫叮咬？中国疾控中心有关专家介绍，当不得不进入蜱虫主要栖息的草地、树林等环境中时，大家要做好以下防护，包括

穿长袖衣服，避免裸露皮肤；扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子，防止蜱虫从缝隙钻入；穿浅色衣服，让附着在身上的蜱虫无所遁形；避免穿凉鞋，有效防护足部；不在草地、树木上晾晒衣物，防止蜱虫附着；进入室内前认真检查，防止通过衣物或宠物把蜱虫带回家。

专家提示，如果被蜱虫叮咬，重要的是不使用蛮力，尽快去除蜱虫。无论是在动物、人体体表，还是在墙面、地面发现蜱虫，不要用手直接接触，更不能用手直接挤破虫体，要用镊子或其他工具夹取，缓慢用力拔出。如不慎皮肤接触蜱虫，尤其是蜱虫挤破后的流出物，要用碘酒或酒精做局部消毒处理，如出现发热等不适，应尽快就医。

(新华)