



奇痒难忍、红肿充血……最近，你的眼睛是否出现以上症状？如果答案是肯定的，那么你可能正在经历过敏性结膜炎的困扰。首都医科大学附属北京友谊医院眼科主任医师黄映湘、医师刘晶为公众讲解季节性过敏性结膜炎的健康知识，帮助大家了解如何有效应对过敏，拥抱美好春天。

春天眼睛过敏怎么办？

□本报记者 宗晓畅

恼人的症状： 让眼睛苦不堪言

每到春季，季节性过敏性结膜炎会让很多人痛苦不堪，患者小张就是其中一员。在这个季节，小张会感到双眼奇痒无比，总忍不住想去揉，可经常是越揉越糟糕，眼痒不但没缓解，反而愈发严重。

不少患者还存在畏光症状。患者李女士表示，春天阳光稍强时，她只要一出门，眼睛就像被针扎一样，刺痛感强烈，根本没法正常睁开，只能眯着眼走路。眼睛里还有异物感，仿佛一直有东西在摩擦。而且，李女士眼睛过敏发作时，鼻子也跟着“凑热闹”，时不时鼻痒、打喷嚏。一检查才知道，原来眼部过敏和呼吸道过敏在某些情况下会相互影响。

诱发的根源： 春季过敏原在作祟

季节性过敏性结膜炎的发作，主要是因为春季过敏原极为丰富。花粉堪称首要因素，柏树、杨树、柳树等树木的花粉在春季大量飘散。这些花粉体积微小，能顺着空气流动，轻而易举地钻进眼睛里，触发眼部过敏反应。

除了花粉，尘螨也不容忽视。随着春季气温回升、湿度增加，尘螨在适宜的环境中大量繁衍。它们喜欢藏在空调滤网、床单枕套、地毯等地方，其排泄物以及尸体中的蛋白质，都是很强

的过敏原。当这些过敏原随着空气飞扬起来，一旦接触到眼睛，就可能引发过敏症状。

过敏体质者、儿童以及青少年，由于免疫系统尚未发育完全成熟或者较为敏感，更容易受到这些过敏原的影响。有过敏性鼻炎或哮喘病史的人，本身免疫系统就处于高敏状态，同样属于高发人群。

多样的应对： 科学治疗与有效预防

药物治疗是应对季节性过敏性结膜炎症状的关键手段，不同类型的药物因其成分和作用机制各异，各有独特优势，适用于不同症状阶段及严重程度。

抗组胺药 像富马酸依美斯汀等抗组胺药物，能够精准地与组胺受体相结合，迅速阻断由组胺介导的过敏反应，止痒效果十分显著。但要注意，随意增加用药次数可能会引发不良反应，务必严格遵循医嘱。

肥大细胞稳定剂 色甘酸钠、吡嘧司特钾这类肥大细胞稳定剂，可以稳定肥大细胞的细胞膜，防止触发颗粒释放过敏介质，从而有效预防过敏性结膜炎发作。不过，这类药物发挥作用需要一定时间，通常需要提前2周开始使用。

双效抗过敏药 奥洛他定滴眼液具备抗组胺和稳定肥大细胞的双重功效，对整体过敏症状起到良好的控制作用。

糖皮质激素 氟米龙等糖皮质激素拥有强大的抗炎能力，能

够迅速抑制眼部过敏引发的严重炎症反应，快速缓解重症患者眼部的红肿、疼痛等症状。然而，长期使用这类药物可能导致眼压升高，增加青光眼、白内障的发病风险。因此，糖皮质激素仅适用于短期治疗，且使用时间应严格控制在2周以内。

此外，非药物干预方法同样能够有效缓解季节性过敏性结膜炎的症状。

冷敷 采用4℃冷藏的生理盐水浸湿纱布后敷眼，这一方法不仅操作简便，而且效果显著，对减轻眼部的水肿和痒感效果颇佳。每次冷敷10分钟，每天进行2-3次，患者便能明显感到眼部舒适不少。

阻断过敏原 外出时佩戴密封防花粉眼镜，相当于为眼睛构建了一道物理防护墙，能够极大程度地减少花粉等过敏原与眼睛的接触几率。外出归来后，及时

使用生理盐水冲洗结膜囊，可进一步清除进入眼部的残留过敏原，从根源上减少过敏刺激，降低过敏症状发作的频率与程度。

个人防护 外出时，佩戴护目镜或平光镜能为眼睛提供直接保护。护目镜具有良好的密封性，可以全方位阻挡花粉等过敏原与眼睛接触。同时，务必注意避免揉眼。揉眼会使眼睛局部温度升高、压力增大，可能致使结膜血管扩张，这不仅会加重已有的过敏症状，还可能促使更多过敏原进入眼内，进一步引发炎症反应。

免疫调节 对于那些症状严重且频繁发作的患者而言，脱敏治疗不失为一种可行的免疫调节手段。但在进行脱敏治疗前，需先借助过敏原检测，精准明确具体的过敏靶点。完成检测后，医生会依据患者的过敏原状况，量身定制个性化脱敏治疗方案。

国家疾控局发布健康提示

水痘、手足口病这样预防

春季是多种传染病高发季节，水痘和手足口病作为儿童青少年群体中常见的传染性疾病，受到家长关注。国家疾控局近日发布健康提示，针对两种疾病的临床表现、传播特点及科学防控措施作出权威解读，呼吁公众提高防范意识，筑牢健康屏障。

水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性传染病，初次感染表现为水痘，病毒潜伏于神经节中，免疫力低下时可再次引发带状疱疹。

根据国家疾控局发布的健康提示，患者感染后通常经历10至21天的潜伏期，随后出现发热、头痛、乏力等类似感冒的症状。未接种疫苗或未感染过水痘的人群均易感。病毒主要通过飞沫传播（如咳嗽、打喷嚏），也可通过直接接触水疱液或被其污染的物品传播。

家长关心，孩子得水痘后有哪些表现？中国疾控中心病毒病所专家表示，水痘皮疹的特征包括：皮疹先发于头部和躯干，逐渐向四肢扩散；从红色斑疹迅速演变为丘疹、水疱，最终结痂；夜间瘙痒感加剧，需避免抓挠以防继发感染。

如何做好预防与处置？专家表示，儿童可接种两剂水痘疫苗（首剂12至18月龄，第二剂4至6岁）；患者应隔离至全部结痂，需居家休息，保持皮肤清洁，避免抓挠。

若出现高热不退、皮疹化脓或意识模糊等症状，应立即就医。孕妇、新生儿及免疫力低下者感染后需尽早接受抗病毒

治疗。

手足口病也是春夏季常见传染病。中国疾控中心2024年监测数据显示，我国手足口病流行特征发生变化：虽然流行强度较高，但重症比例明显下降。2024年我国手足口病重症比例较2009至2019年间平均水平下降97%，流行强度呈现“双峰”特征，第一个高峰为5至7月，第二个高峰为10至11月。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆介绍，手足口病由多种肠道病毒引起，以手、足、口腔等部位皮疹为典型症状，5岁以下儿童为高发人群。早期症状为发热，随后出现口腔黏膜疹及手足部红色丘疹或疱疹，部分患儿臀部、四肢亦可见皮疹。多数病例症状较轻，极少数可能引发病毒性脑炎等严重并发症。

预防手足口病应做好以下6点，包括：避免接触患儿，尽量不要与患儿拥抱、分享玩具、共用餐具和洗浴用品等，防止交叉感染；保持手卫生，用“七步洗手法”清洁双手；减少聚集；密闭公共场所和居室要经常通风，保持空气流通；做好清洁消毒；积极接种疫苗，目前，EV71型灭活疫苗可有效预防由肠道病毒71型引发的手足口病。

王华庆强调，水痘和手足口病均为可防可控的传染病，防控核心在于“保护易感人群、切断传播途径、控制传染源”。两类疾病均有对应疫苗，家长可积极为儿童完成接种；托幼机构需加强监测，发现疑似病例及时上报，落实晨午检制度。（新华）

【健康红绿灯】

绿灯

建议在19点前吃完晚饭



结合生物钟和食物消化所需时长，应尽量在19点前吃完晚饭，最晚不建议超过20点。多项科学研究表明，相比晚饭吃太晚，早点吃晚饭，全身都会获益：有助控糖减重；血压稳定；睡眠质量好转；食管反流减轻。

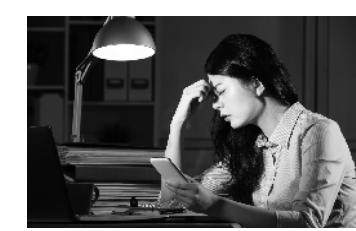
身上这些部位有点肉更健康



有一些人追求苗条身材，认为越瘦越美。但是越来越多的研究发现，并非越瘦就越健康，身上有些部位有点肉才好。大腿上有点肉：利于长寿；屁股上有点肉：血糖更好；小腿上有点肉：对心脏好；小腹上有点肉：保护内脏。

红灯

经期头痛和两种激素有关



月经性偏头痛表现为头单侧搏动样疼痛，伴随恶心、呕吐，畏声、光、嗅等。这种头痛受雌激素和前列腺素影响，与遗传易感基因有关。激素引起血管痉挛和炎症反应，影响神经、内分泌、血管系统等，诱发月经性偏头痛。此外，熬夜、情绪不佳、吃避孕药等，也可能影响激素水平，加重头痛。

吃药后尽量别马上躺下



如果无特殊要求，最常见也最科学的服药姿势是直立（上半身）或端坐，尤其是大药片、胶囊剂、肠溶制剂。且用药后仍须保持上身直立30分钟以上，避免躺卧，以减少药物在食管中的停留，降低食管溃疡发生概率。由于特殊情况无法直立或端坐的患者，可以通过升高床头或垫高枕头来增加倾斜度的方法服药。

丰台区市场监管局

筑牢电梯“安全网” 护航居民乘梯安全

近日，丰台区市场监管局开展新回迁小区电梯安全专项检查行动，以“三早两主动”，即早介入、早防范、早宣传、主动行政、主动服务为行动理念，全方位排查隐患，进一步规范物业及维保单位管理，提升居民安全防范意识。

针对小区楼层高、即将入住人口多、居民年龄普遍较高的特点，执法人员仔细查阅电梯设备台账、维修保养记录单及故障处理报告书，全面掌握设备运行及日常维护情况。针对发现的问题，执法人员立即约谈物业及维保单位，提出整改要求，并给予专业指导意见。

考虑到小区新入住，新房装修导致电梯内部环境脏乱等问题，执法人员指导物业迅速落实保洁工作，为居民营造整洁、舒适的乘梯环境。同时，监督电梯

使用和维保单位严格按照每15天一次的频率开展维护作业，老化部件提前更换，并公示检验结果、维修记录及后续改进措施，让居民了解电梯维护保养的具体情况，从源头保障设备安全稳定运行。

为切实增强居民的安全乘梯意识，执法人员指导物业充分借助社区微信群这一便捷渠道，向居民广泛发放电梯安全提示。提示内容详细涵盖了紧急情况应对措施，例如当居民遭遇突发状况时，应迅速靠轿厢四角站立，时刻保持冷静，并在第一时间拨打电梯内的应急呼救电话。

丰台区市场监管局将持续加大对特种设备的监管力度，常态化开展检查与宣传活动，守护市民群众生命财产安全，构筑安心、放心、舒心的居住环境。

（李鑫伟）