

# 专家做客《医“声”来了》

## 过敏性疾病高发季筑牢健康防护墙



本期策划:刘军 贾振伟 梁婧姝 西娜  
记者:西娜 张秋焱 高鹏 尚延蓉(实习记者)

### 问题一:这个季节一般是什么花粉过敏?有哪些症状?

这个季节常见的花粉过敏主要由夏秋季常见的植物花粉引起,蒿属花粉、藜科、葎草、禾本科花粉等是我国北方夏秋季常见的吸入性过敏原。

花粉过敏的症状主要包括:频繁且强烈的打喷嚏;流鼻涕,鼻腔分泌物增多;鼻塞,影响呼吸;眼睛发红、流泪、瘙痒,甚至可能引发过敏性结膜炎;部分患者还会出现咳嗽、气短,甚至引发哮喘;少数患者会出现皮肤过敏症状,如皮疹、瘙痒等。

### 问题二:过敏性鼻炎如何在这个季节科学预防和应对花粉过敏?

预防和治疗过敏性疾病,先要确定过敏原。对于过敏性疾病易感人群来说,过敏原检测十分必要。定期进行过敏原检测,了解自身过敏原谱的变化,避免过敏反应发生。

确定过敏原后,过敏性疾病易感人群应该避免接触过敏原。对花粉过敏的患者在花粉浓度高的季节尽量减少外出。外出时必须佩戴口罩、眼镜和帽子,穿长袖衣物,以减少花粉与皮肤的接触。可以定期查看花粉浓度,根据当地花粉预报选择外出时间,尽量避开花粉浓度高峰期。过敏症状比较严重的患者在室内也要注意防护,关闭门窗,减少花粉进入室内的机会,使用空气净化器,定期清洁室内环境。使用生理盐水或专用鼻腔冲洗器清洗鼻腔,有助于清除鼻腔内的花粉和其他过敏原。

专家表示,患者可以在花粉季来临前1至2周进行预防性用药,药物要在医生指导下使用,以此来逐渐提高患者对过敏原的耐受性,减少过敏反应的发生。



### 问题三:雷暴哮喘是怎么产生的?该如何预防及应对?

雷暴哮喘是指在雷暴天气中或紧随其后出现的支气管哮喘急性发作或加重,多发生在花粉浓度高峰期,可出现局部地区哮喘的大规模爆发,症状轻至重度不等,严重者可危及生命。雷暴哮喘的产生与雷雨天气中的特殊环境有关。

雷暴哮喘的预防措施包括:1.关注天气预报:遇到雷雨天气时尽量留在室内并关闭门窗,降低气传花粉播散,减少哮喘发作的风险;2.避免接触过敏原:保持室内环境清洁,减少尘螨、霉菌等过敏原的滋生;3.预防性用药:根据医生建议,在雷暴季节前1至2周预防性使用抗过敏药物或哮喘控制药物。

出现雷暴哮喘时,患者的应对措施包括:1.准备急救药物:如果症状严重,紧急吸入β2受体激动剂等药品;2.立即就医:出现严重胸闷、气短、喘憋等症状应立即就医;3.吸氧

治疗:对于轻度症状,可以通过吸氧缓解胸闷等不适症状。

### 问题四:过敏性皮炎如何治疗?生活中怎样避免皮肤过敏?

过敏性皮炎患者应注意:避免接触过敏原,如紫外线、化学性物质、尘螨、动物皮毛、光敏性植物等;避免食用可能引起过敏的食物,如海鲜、油腻食物、甜食和辣椒等刺激性食物;局部皮肤过敏可使用温水清洗患处,或使用温和的保湿霜,有助于缓解皮肤干燥、瘙痒,避免使用刺激性产品;用抗过敏药物、激素类药膏等药物治疗时要在医生指导下使用。

生活中避免皮肤过敏的方法包

括:选择适合自己肤质的护肤品,不使用含香料过多及过酸过碱的护肤品;紫外线过敏的患者出门要涂防晒霜,并做好物理防晒;光敏性皮炎患者在过敏期要慎食或少食香菜、芹菜、芥菜等光敏性食物;保持皮肤清洁,使用保湿产品,保持皮肤水分。

### 问题五:过敏性结膜炎是如何产生的?症状有哪些?如何预防?

过敏性结膜炎的常见症状包括:眼睛痒痛、结膜充血、分泌物增多、流泪、灼热感、怕光、结膜水肿、眼睛肿等。其中,眼睛痒痛是过敏性结膜炎的主要症状。导致过敏性结膜炎的主要原因是接触了过敏原,当过敏原进入眼睛后,会触发眼结膜的过敏反应,从而引发过敏性结膜炎。

生活中应避免接触过敏原,保持室内空气清新、湿度适宜,定期除螨,注意个人卫生,勤洗手,不揉眼,避免使用不洁的个人清洁用品,定期更换床上用品,保持眼部卫生等措施都可以预防过敏性结膜炎。

### 问题六:过敏性体质可以改善吗?日常饮食应注意些什么?

过敏性体质无法从根本上改变,但可以通过一些措施来减轻过敏反应和改善身体状况。

在饮食方面,过敏性体质的人应少食辛辣、油炸、煎炒之类的热性食物,少吃海产品等容易诱发过敏的食物;尽量不要吃生冷、坚硬的食物以及深度加工的重口味食物。

此外,过敏性体质的人群还应注意保持良好的生活习惯和心态,避免过度劳累、熬夜和情绪波动等可能诱发过敏反应的因素。同时,定期进行身体检查和咨询医生也是非常重要的。

## 暑运过半 草原铁路发送旅客435万人次

本报讯(记者 安娜)昨日,记者从中国铁路呼和浩特局集团有限公司获悉,自7月1日暑运开启,截至7月31日,暑运时间过半,中国铁路呼和浩特局共发送旅客435万人次,同比增长3.9%,铁路运输安全平稳有序。

暑运期间,正值内蒙古旅游旺季,内蒙古自治区中西部与北京间,以及呼和浩特、包头、鄂尔多斯、乌兰察布城际短途客流较为集中。铁路部门精心制定列车开行方案,增加热门方向运力,单日开行旅客

列车最高215趟,其中与北京间开行高铁和动车组列车84趟,管内城际间动车组列车、城际列车和普速列车47趟,加开鹰潭、重庆等热门方向旅客列车,最大限度满足旅客暑期出行需求。针对暑期极端天

气,中国铁路呼和浩特局集团公司坚持生命至上、安全第一的原则,加强线路巡查、设备检修,最大限度减少极端天气对铁路运输安全和秩序的影响,为旅客平安有序出行提供运输保障。