



花草、空调、宠物都是过敏症“隐形杀手”

# 梅雨时节将至 教你这样脱敏

## 春夏时节 鲜花树木花粉致人过敏

前段时间,李琳(化名)时不时就会打喷嚏,揉眼睛,此外也没啥症状。这不太像感冒,没有发热酸痛之类的。于是,她找到浙大二院呼吸与危重症医学科主任医师黄华琼。

医生考虑琳琳应该是过敏性鼻炎的症状。这个季节容易花粉过敏,问琳琳有没有接触过花粉?她仔细想了想,“我前段时间刚搬了家,于是买了几盆花,放家里装点一下。”医生建议她把花盆挪出房间。果然把花清理了

以后,打喷嚏的情况明显改善。

像琳琳这样花粉过敏引起的鼻炎、哮喘很常见。黄华琼说,春夏时节最常见的便是对花粉的过敏,花粉过敏不单是字面意思上的鲜花,还包括杨树、桦树、银杏树等树木产生的花粉。

花粉属于气传性过敏原,是引起呼吸道过敏性疾病的主要过敏原,其他常见的过敏原还有尘螨、霉菌、动物的毛发、排泄物等。一般花粉具有季节性,但是像尘螨、霉菌等,一年四季都会有。眼下正值夏季来临,需要小心空调内的尘螨和霉菌引发呼吸道过敏。

## 小时候过敏 长大后真的会好起来

过敏性呼吸道疾病有过敏性鼻炎,属于上气道疾病,还有过敏性哮喘,属于下气道疾病。有研究表明,我国20岁及以上人群哮喘发病率为4.2%,患病人数达到4570万。哮喘已经成为需要认真面对和解决的公共社会问题。而鼻炎的人群更庞大,估计我国鼻炎的发病率在10%以上,并且有逐渐攀升趋势。

“易过敏体质人群,要注意过敏性疾病的防治,预防非常重要。”黄华琼说,其中行之有效的手段就是尽可能地避免过敏原。易过敏人群最好不要养宠物,狗狗猫猫的唾液、

皮毛都容易引发过敏性呼吸道疾病。黄华琼说,过敏的原因比较复杂,主要包括内因和外因,内因跟遗传有关系,也就是说基因决定了会有过敏,但也不是百分之百的,外因就是上述说到的与环境有关,还有感染、运动、药物、化学制剂、精神刺激、职业等多种因素。

有人说,小时候过敏长大后就好,黄华琼表示,这种情况确实会有。儿童过敏性哮喘,尤其是男孩子,可能在4~6岁会出现一个症状的高峰期,但一部分孩子进入青春后期哮喘的症状会自行消失。

## 夏日炎炎 一进空调房就打喷嚏流涕

每年进入夏天后,浙江大学医学院附属儿童医院儿内科主任、门诊办公室主任兼呼吸内科副主任王颖硕都会遇到不少因为开空调引发过敏性鼻炎的小患者。“最常见的症状就是打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒、流眼泪,有的甚至可能一整个晚上都睡不好。”

王颖硕分析,夏天由开空调诱发的过敏性鼻炎主要有两种情况:第一类是对温度、湿度敏感的患者。“夏天外界温度比较高,空调房里比较冷,室内外温差很大。过敏性鼻炎患者往往对各种刺激比较敏感,温度、湿度的变化对于鼻黏膜是一个很强的刺激因素,所以刚进入到空调房里可能就会打喷嚏,等到逐渐适应房间内的环境后,症状又会有所缓解。”

对于过敏性鼻炎患者来说,应该如何正确使用空调,尽可能舒适地度过一夏?王颖硕介绍,过敏性疾病的防治策略主要包括避免接触过敏原、鼻腔清洗和药物治疗。“比如对温度敏感的患者,如果要到空调房里,可以先戴一会口罩,等到适应了再摘下来。另外不要对着冷风吹,空调的温度也不建议调得太低,尽量减少冷空气对于口腔、鼻黏膜的直接刺激。如果是尘螨引起的过敏性鼻炎,或者同时合并过敏性哮喘的患者,经久未用的空调不要马上开,建议先清

理空调滤网,同时滤网要每周清洗一次。另外推荐用生理盐水清洗鼻腔,通过鼻腔清洗可以有效减少过敏物质的刺激。”

据钱江晚报

### 康养堂 《每日健康科普》 栏目启事

2023年《重庆晨报》全新改版,为您提供身体健康、心理健康、运动营养、中医养生等生活内容,当好您的家庭医生。所有《重庆晨报》的读者朋友,如果您在生活中遇到上述问题,想请医师专家解答,请拨打本报健康热线17783599645,或通过邮箱kangyangtang@qqzjk.com投稿。

予人玫瑰,手有余香。如果您是医生,擅长健康科普,愿意对《重庆晨报》读者提供健康帮助,请将联系方式发给我们,《真知卓健》——重报健康大讲堂智库期待您的加入。

联系邮箱 kangyangtang@qqzjk.com  
合作电话 18602356025(微信同号)



入夏以来,陈女士把春天穿过的厚衣服和盖过的棉被都收纳起来放进箱底,满以为今夏已用不着了。谁知突然一场大雨袭来,导致气温突降,陈女士不得不又把厚衣服从箱底拿出来穿上,晚上又拿出棉被盖上。第二天陈女士突然感到浑身发痒,身上多处出现一团一团的红疙瘩,疙瘩时起时消,还伴有发热、恶心、呕吐、腹泻、胸闷等全身症状。家人赶忙把她送到医院,医生诊断后认为陈女士患的是荨麻疹。

梅雨季,有不少人为过敏症而烦恼。记者采访了几名医学专家,在易过敏的季节里给大家“脱敏”。

## 50余名小学生走进重点实验室 制作水果“病理切片” 给橘子“动手术”

5月20日至31日是2023年重庆市科技活动周,主题为“热爱科学 崇尚科学”。这两天,重庆大学附属肿瘤医院举办重点实验室开放日活动,来自沙坪坝小学的50余名小学生走进实验室进行科普趣味活动。在“认识组织切片”环节,专家为小朋友们介绍了病理组织的临床检验技术,并和大家用洋葱和水果等实验对象亲手模拟制作组织切片。接着,在医生的指导下,小朋友们利用镊子、止血钳、持针器等外科手术器械给橘子的切口进行缝线,模拟手术伤口缝合。

“今天是收获满满的一天,讲座干货满满,老师讲得专业又通俗易懂,小朋友们互动很积极。”小邹同学的妈妈表示,每个活动的讲解老师和助手老师都非常专业,激情满满又超级有耐心,尽力保证孩子们充分体验。

王宏伟

## 大便出血,不一定是因为吃了火锅

重庆人爱吃辛辣,尤爱火锅,吃火锅后部分人会出现大便带血。有人因此焦虑,有人置之不理。那么,出现便血到底是患了什么疾病?《每日健康科普》专家来稿,解读便血的原因与危害。

重庆医科大学附属第二医院胃肠肛肠外科副主任医师、副教授 蔡洪科

便血是消化道疾病常见的一种症状,最常见的疾病是痔出血,常常因为进食辛辣刺激性食物、饮酒、腹泻后发生,出现便后滴血或擦手纸带血,血液与大便分离,伴或不伴疼痛;其次可见于肛裂出血,多发生于便秘患者,大便干结,用力排便导致肛门疼痛明显,便后片刻疼痛缓解,随后因括约肌痉挛出现肛门剧痛,持续数分钟至数小时,下次排便有出现这样的周期性疼痛;此外,低位直肠癌因距离肛门近,也可能出现鲜红色血便,但往往会伴随较长时间的排便习惯改变及肛门刺激症状。

暗红色血便常常需要高度关注,多提示胃肠道的一些器质性病变,如溃疡性结肠炎、结肠息肉、结肠肿瘤等。因此,出现暗红色血便要仔细回顾近期的消化道伴随症状,有无排便习惯、排便性状的变化,有无腹痛、腹泻及明显体重下降的症状,此种情况需尽快就医,必要时行结肠镜及腹部CT的检查。有时暗红色血便中会混有脓状分泌物,称为脓血便,更应高度重视,尽快就医。

柏油样黑便多因上消化道出血所致,由于血液在肠道停留时间较长,在肠道菌群的作用下,血红蛋白中的铁与硫化物结合形成硫化铁,使粪便呈黑色,似柏油样。常见于上消化道溃疡出血、食管胃底静脉曲张破裂出血、急性糜烂出血性胃炎、上消化道肿瘤、食管贲门撕裂等,需及时就医。当然进食某些特殊食物或药物,比如猪肝、铁剂、火龙果等,可能出现酷似暗红色血便或柏油样黑便的假性出血的情况,需仔细鉴别。

王宏伟

