



入秋之后，街頭巷尾的桂花樹一夜怒放，在這桂花飄香的時節，有些人卻快樂不起來。近來醫院門診數量急劇上升，一半以上為過敏性鼻炎。什麼是過敏性鼻炎？我們該如何預防？一起來听听醫生的建議。

戴口罩！戴口罩！ 桂花過敏很多人中招

醫生提醒：嚴重時真會要人命

有這些症狀要注意 可能是過敏性鼻炎

日前，上海的王女士約了幾位姐妹到郊區的公園秋遊，賞花回來後王女士出現了打噴嚏、流鼻涕咳嗽不止的症狀。她來到上海市光華中西醫結合醫院就診，醫院耳鼻喉科的副主任醫師孫娜確診其為花粉引起的過敏性鼻炎，並為其進行了脫敏治療。

醫生解釋，過敏性鼻炎又稱為變應性鼻炎，是常見的過敏性疾病。鼻塞、打噴嚏、咳嗽、流鼻涕、鼻癢是過敏性鼻炎最常見的典型症狀，部分人群還會出現經常清嗓子、咳嗽、疲勞不適等症狀。“季節性過敏性鼻炎主要過敏原是多種植物的花粉，可發生於任何年齡，以青年人較為常見。發病有顯著的季節性，每到花粉播撒季節便突然發病，嚴重影響正常生活、工作和學習。待花期一過，多數患者症狀便會消失。”

醫生指出，當過敏原

是花粉時，可適當減少戶外活動，外出時戴口罩和防護眼鏡。出門時盡量穿著表面光滑的衣服，回到家後應將外衣全部脫去清洗，同時洗手、洗臉，用生理鹽水洗鼻，花粉季也盡量不要在戶外曬被和床單。

別不當回事 嚴重的會發生窒息

在上海周邊的城市也有人因這抹香甜產生了煩惱。杭州小張就是其中之一，她說每年春秋換季都是最痛苦的，再怎麼防護都不到位，咳嗽、噴嚏不斷，有時候連眼睛也跟著一起癢。“儘管已經盡量減少出門、室外堅持戴口罩的情況下，每天還是要打100多個噴嚏。”小張說。

無独有偶，50歲出頭的汪女士在杭州的桂花盛開後約上姐妹們一起到景區秋遊，但賞花歸來的汪女士出現胸悶氣急、喉嚨腫痛的症状，脖子像被人掐住似的，喘不過氣。家人趕緊將她送到杭州市中醫院耳鼻喉科，醫生檢查了汪女士的喉腔，發現她會厭極度充血水腫，汪女士被確診為“急性會厭炎”。

杭州市中醫院耳鼻喉科梅顯偉副主任醫師表示，桂樹開了後，門診數量急劇上升，曾有過半天就接了20多位患者的情況，大多都是因為花粉過敏，以中青年居多。梅顯偉說，會厭是咽喉一個重要的部位，每當吞嚥時，會厭就像蓋子一樣蓋住氣管，防止食物誤咽到氣管裡面去。而會厭發炎腫脹會導致氣道狹窄，人就通不上氣，病情危急時，短短幾分鐘就會發生窒息。

很多人認為過敏性鼻炎只不過是發作時有點痛苦而已，忍一忍就過去了，過後仍

和健康人一樣治不治無所謂。然而，人體的鼻、鼻竇、口腔、中耳間都是相通的，長期的慢性過敏性鼻炎還可能引發合併鼻竇炎、支氣管炎、咽炎、中耳炎、眼結膜炎、扁桃體肥大、腺樣體肥大、睡眠呼吸障礙等一系列疾病。且過敏性疾病是全身性炎症反應性疾病，可累及全身多個器官和系統，放任慢性損傷持續累積還可能誘發臨床上的疾病。

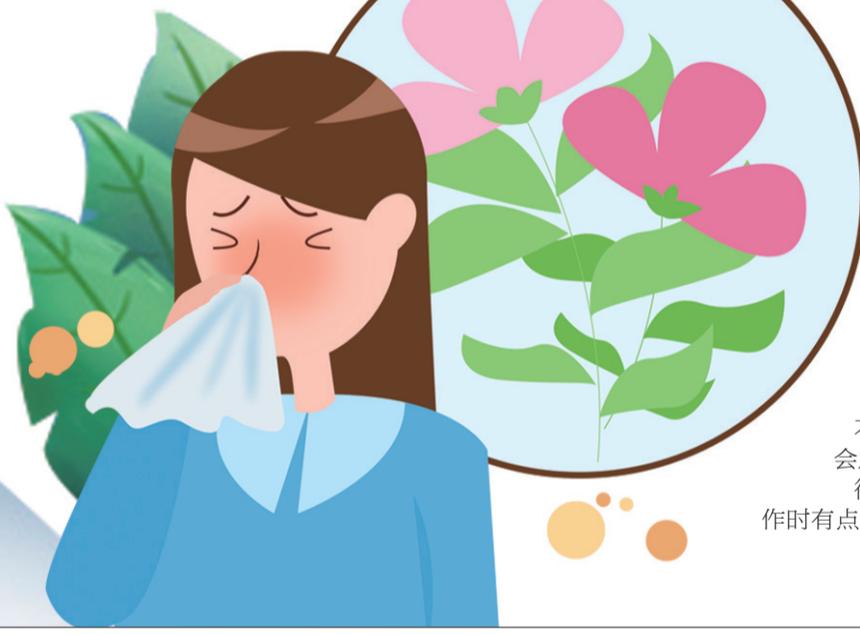
出現過敏性鼻炎 這些事要做好

專家表示，有過敏性鼻炎的人，其實還可能是易過敏體質，首先建議去醫院做一下過敏原檢測，排查一下過敏原，搞清楚到底是接觸性的、食入性的還是吸入性的過敏原引起的過敏反應；其次，在確定過敏原後，一定要避免接觸過敏原。花粉過敏的患者如果一定要去賞花，則出門一定得戴口罩，必要時備好抗過敏藥以備不時之需。

過敏性鼻炎如何防治？梅顯偉給大家7個建議：

1. 避免接觸過敏原
 2. 藥物治療
 3. 免疫治療
 4. 手術治療
- 如果藥物治療沒有效果，建議進行手術治療。手術方式可採用鼻內鏡微創技術，如鼻后神經阻斷術、篩前神經阻斷術、翼管神經阻斷術、下鼻甲減容術及鼻中隔矯正術等。
5. 生活調理
- ◆ 定期打掃居住環境，包括清理地毯、窗簾和床上用品等容易滋生塵蟎的物品
 - ◆ 使用帶有高效過濾功能的空氣淨化器和吸塵器，有助於減少室內空氣中的過敏原
 - ◆ 患者應保持規律的作息時間，避免熬夜
 - ◆ 適當進行體育鍛煉，增強身體素質
 - ◆ 保持室內空氣流通，減少刺激性氣體的吸入
 - ◆ 飲食宜清淡、均衡，避免過度攝入刺激性食物
6. 鼻腔護理
- 患者可以使用生理鹽水進行鼻腔沖洗，以清除鼻腔內的分泌物、過敏原和細菌等有害物質。此外，還可以使用一些具有滋潤、保護鼻腔黏膜作用的滴鼻液或噴霧劑，增強鼻腔的抵抗力。
7. 心理調適
- 保持積極樂觀的心態，避免過度焦慮和緊張。對於因過敏性鼻炎導致的睡眠障礙、情緒波動等問題，可以尋求心理諮詢師的幫助，進行心理調適和治療。

據都市快報



補鈣不是越多越好，體重還與骨質疏松相關

10月20日是世界骨質疏松日，今年世界骨質疏松日的中國主題為“管體重、強骨骼”，倡議社會各界在疾病日之際共同傳播科學管理體重、強健骨骼的理念，以預防骨質疏松症和脆性骨折的發生。

體重過低過高都對骨骼健康不利

“體重是影響人體代謝和骨骼健康的重要因素，在生命的各個階段都會影響骨骼健康。”中華醫學會骨質疏松和骨礦鹽疾病分會主任委員、上海交通大學第六醫院骨質疏松中心主任章振林指出，人們往往注意低體重對骨骼健康的影響，但越來越多的研究表明，低體重和過度肥胖都會對骨骼健康造成不利影響。

章振林表示，低體重是骨質疏松和脆性骨折的重要危險因素，人體體質指數(BMI)如果低於19，應積極通過增加能量攝入和加強運動等方式促進體重增加。人體在健康

體重或體重過度增加時，體重與骨密度呈正相關，但體內脂肪含量過高時會導致骨轉換失衡，使成骨細胞活性減低，破骨細胞活性增加，從而導致骨丟失加快，增加骨質疏松風險。尤其腹型肥胖人群，腹部脂肪量的增加與骨密度呈負相關。此外，超重、肥胖人群由於行動靈活性受限，在骨質疏松的情況下，更容易發生跌倒，導致骨折風險明顯增加。

防治骨質疏松需攝入適量的鈣

按照人體生長規律，骨密度峰值在35歲~45歲，此時骨頭中的含鈣量最高。35歲以後，人體中鈣流失速度越來越快，骨密度逐年下降。充足的鈣攝入對獲得理想骨峰值、減緩骨丟失、改善骨礦化和維護骨骼健康有益。

北京中西醫結合醫院腎內科副主任醫師周國民提醒，鈣的攝入宜適量，高於攝入量推薦的鈣在防治骨質疏松中並沒有額外獲益，甚至會產生不良危害，如長期大量服用鈣劑會引起高鈣血症、高尿酸症、腎結石、異位鈣化、動脈粥樣硬化等，並可能會影響鐵、鋅、鎂等其他微量元素。

800mg(元素鈣)，50歲及以上人群每日鈣推薦攝入量為1000mg~1200mg。周國民建議，“尽可能通過飲食攝入充足的鈣，當飲食中鈣攝入不足時，再給予鈣劑補充。”營養調查顯示，我國居民每日膳食約攝入元素鈣400mg，故對於大多數人來說，每天還需額外補充元素鈣約500mg~600mg。

預防骨質疏松“貫穿一生”

骨質疏松症是一種慢性疾病，可發生於任何年齡，多見於絕經後女性和老年男性。

吸煙、過度飲酒、過多咖啡攝入、體力活動缺乏、高鈉飲食、鈣和維生素D缺乏等都是導致骨質疏松的可控因素。周國民建議，兒童、絕經前女性和50歲以下男性預防骨質疏松，要適當增加體力活動和戶外活動，戒煙，限量飲酒，少食用含咖啡因的飲料、碳酸飲料，營養均衡，充足睡眠，避免高鈉飲食、體質量適中等。絕經後女性還需正確使用絕經激素治療(MHT)類藥物也能抑制骨轉換，減少骨丟失。老年男性應進行防跌倒干預、骨健康基本補充劑及必要的抗骨質疏松藥物應用。

充足日照對於防治骨質疏松也十分重要。建議上午11點至下午3點之間，尽可能多地暴露皮膚於陽光下曬15分鐘~30分鐘。規律運動有助於骨健康。運動可改善機體敏捷性、力量、姿勢及平衡等，減少跌倒風險。美國運動醫學會推薦的骨質疏松症預防運動方案是力量訓練、健身跑和行走。建議至少每週進行兩次訓練，每次一個小時左右，具體如下：20分鐘行走、跑步或增氧健身運動，5分鐘跳繩、40分鐘力量訓練(如握槳、上等舉)。

一旦發生骨質疏松後僅靠補鈣是完全不夠的，還需配合藥物治療。周國民介紹，抗骨質疏松症藥物按作用機制可分為骨吸收抑制劑、骨形成促進劑、其他抑制類藥物及傳統中藥等，服用需諮詢醫生。

據新華社等

13018333716
15023163856
023-65909440

重慶聯城空間科技有限公司，遺失現金收據壹份，編號0002925(一式兩聯)，聲明作廢。遺失兩江新區小龍家菜館食品經營許可證正副本編號JY25001051078425，聲明作廢。

遺失公告
奉節縣成昌礦產品有限公司遺失公章，聲明作廢。

重慶新源新能有限公司辦公交站務處安全防範技術服務項目招標結果公告。第一中标候选人：重慶市安全生產協會。中標金額：59000元。工商注冊號：516000058946701G。投訴電話：63852281。公示期：2024年10月21日-23日。

交房公告
尊敬的渝悅江(BB-3-137)項目業主：由我開發建設的渝悅江項目(重慶市北碚區嘉陵路500號)已通過竣工驗收，具備交房條件，現將交房有關事項公告如下：
一、交房地點：重慶市北碚區蔡家街道同路路渝悅江物業服務中心。
二、交房時間：2024年10月25日-2024年10月31日。
三、每天交房工作時間：上午09:00-下午17:00。
請您於上述時間前來接房，渝悅江業主全體員工恭候您和親友人的到來，歡迎您入住渝悅江。特此公告。

重慶市渝悅江房地產開發有限公司
重慶市渝悅江房地產開發有限公司
重慶市渝悅江房地產開發有限公司

重慶市渝悅江房地產開發有限公司
重慶市渝悅江房地產開發有限公司
重慶市渝悅江房地產開發有限公司

重慶市渝悅江房地產開發有限公司
重慶市渝悅江房地產開發有限公司
重慶市渝悅江房地產開發有限公司

招租公告 重慶市公共汽車有限公司現有如下房產對外招租，具體信息如下：上海路9號9層9-10、12-14房，面積2000㎡，招租租金12000元/月。江北區建新路251號1-2樓，面積13431㎡，招租租金16117.2元/月。江北區建新路251號1-2樓，面積13742㎡，招租租金16514.4元/月。長壽路10號1-2樓，面積2000㎡，招租租金12000元/月。長壽路10號1-2樓，面積11702㎡，招租租金12000元/月。巴南區化龍橋鎮樂樂地地庫3040㎡，招租租金34371.2元/月。龍興鎮3-8號(免租期3-6個月)。以上房產(場地)採取招租方式公開招租，從第二年起租金每年在上一年的基礎上逐年遞增，租約保證金為兩年租金。承租意向請洽：重慶市公共汽車有限公司房產部，電話：023-65909440。

重慶市渝悅江房地產開發有限公司
重慶市渝悅江房地產開發有限公司
重慶市渝悅江房地產開發有限公司

重慶市渝悅江房地產開發有限公司
重慶市渝悅江房地產開發有限公司
重慶市渝悅江房地產開發有限公司