

易过敏人群如何过好春天?

打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒、皮肤红肿……春季是过敏高发季节,易过敏人群全副武装仍难逃其扰。春季过敏主要是由什么导致的?反复过敏是因为“免疫力差”吗?防过敏需要怎么做?记者就此进行了采访。

春季过敏,要防的只有花粉吗?

“每年的3月初至3月中,过敏‘雷打不动’,准时到来。”家住北京西城区的李女士说,她大约十年前开始反复过敏,最初几年滴抗过敏的眼药水就能缓解,如今已需要服用抗过敏药。

今年3月上旬,李女士又出现眼睛痒、打喷嚏、鼻塞、流涕等症状,严重时甚至夜里会因鼻塞“憋醒”。经检查,李女士最主要的过敏原为圆柏花粉,她家周围许多公园都种植着圆柏、梧桐等树木。

近期以来,有很多人正经历着李女士类似的遭遇。北京同仁医院数据显示,每年1-3月春季花粉播散期间,门诊过敏相关症状的患者较平时明显增长。

“由于吸入外界空气传播的花粉而引起的过敏反应被称作花粉症,它是一种常见的过敏性疾病。”首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应科主任医师马婷婷说,患者在吸入或接触到花粉后会发生以鼻黏膜、眼结膜等为主的一系列症状,包括鼻塞、打喷嚏、流清水样涕,部分人可伴有眼睛红肿、眼痒、咽痒、耳痒、上腭痒和咳嗽,严重者可出现胸闷气短,甚至呼吸困难。

春季里,在华北和华东地区,桦木花粉、柏树花粉和梧桐花粉是主要过敏原。在湿度较大的华南地区,此时主要的过敏原除了花粉还有霉菌、粉尘螨等。

“这是南方气温回升且湿度较大所致,特别是恼人的‘回南天’时有出现。”广西壮族自治区妇幼保健院过敏性疾病科副主任医师冯燕华说,温暖且潮湿的环境容易滋生霉菌,同时也非常适合粉尘螨繁殖。

霉菌过敏、粉尘螨过敏与花粉过敏的症状相似。“值得注意的是,儿童粉尘螨过敏可能影响生长发育,霉菌孢子进入人体后可能引发咳嗽、气喘等过敏反应,严重可危及生命。”冯燕华说。

反复过敏是因为“免疫力差”吗?

过敏时我们的身体会发生什么?马婷婷说,以花粉过敏为例,患者机体免疫系统会将原本无害的花粉识别为“有害物质”,为清除“有害物质”产生一系列异常免疫应答。

“一些患者将反复过敏的原因



简单归结于‘免疫力差’。”冯燕华说,其实过敏的原因涉及多个方面,包括环境因素、遗传体质、欠科学的生活方式等。

冯燕华说,现代人户外活动减少、室内过敏原暴露增多、肥胖、不健康饮食等,都可能导致免疫功能紊乱;过度使用洗涤用品、反复消毒、过度防晒等习惯,也容易破坏皮肤和消化道的自然屏障,增加过敏几率。

许多人称自己是过敏性体质。一般而言,过敏性体质人群更易出现过敏症状,且对过敏原的耐受性较低。北京同仁医院鼻过敏科主任医师段甦说,以过敏性鼻炎为例,它是由外界过敏原刺激鼻腔黏膜引发的超敏反应,空气中飘浮的各种花粉、尘土、螨虫、动物皮毛、霉菌等都是常见的过敏原,“但即便是在相同的环境下,并不是所有人都会患过敏性鼻炎,这与过敏性体质有一定关系。”

过敏性体质是否都是天生的?段甦说,有家族过敏史的人群患过敏疾病的概率会显著增加,但原本非过敏性体质的人也可能因外部刺激演变成过敏性体质。

专家提醒,导致过敏的成因有很多,可能是综合的因素,“免疫力差”确实是导致反复过敏的原因之一,免疫力低下时更容易发生过敏。

防过敏需要怎么做?

远离过敏原是预防过敏发生的重要手段。近日,中国天气网联合中国气象局公共气象服务中心发布全国春季花粉预报地图,提供2025年3月至4月柏科花粉、垂柳花粉始期预报。

据该地图显示,未来一周,北

京、天津、河北中部、内蒙古西南部、山西中部、陕西北部、甘肃北部等地将进入柏科花粉期;河北南部、山东南部、山西南部、陕西南部、甘肃南部、四川西部等地将进入垂柳花粉期。

专家提醒,易过敏人群可参考相关公共服务信息做好防护,如在花粉浓度较高时外出佩戴口罩和护目镜;南方的居民在春季尤其要注意保持卫生,控制室内湿度在50%以下,定期清洁家居用品,防止室内霉菌滋生。

此外,春天不仅是“过敏季”,也是感冒高发期。马婷婷说,过敏和感冒的症状部分相似,一些过敏患者也常把过敏误判为感冒。因此,建议患者在症状较重或难以自行缓解时及时就医,切勿自行滥用抗生素,延误治疗最佳时机。

过敏用药也应慎重。一些过敏患者认为自己“久病成医”,一过敏就习惯自行用药,其中氯雷他定一度被网友称为“过敏神药”。美团买药最新发布的《早春过敏季健康指数前瞻》显示,氯雷他定跃居平台3月热销药品榜前十名。

对此,冯燕华提醒,氯雷他定属于第二代抗组胺药物,出现轻微的过敏反应时,早期用药确实可以减轻、缓解过敏症状,但是发生严重过敏反应时,氯雷他定并不能快速控制症状,过敏反应还可能继续加重,此时应尽快就医,避免出现过敏性休克。

专家提醒,应对过敏最有效的方法是找到过敏原,避免接触过敏原,有条件可进行脱敏治疗。“抗过敏是一场‘持久战’,需要有科学的方式和足够的耐心。”冯燕华说。

(新华社 黄凯莹 侠克)

春季红眼病高发 这份护眼指南请收好

随着春天到来,人们踏青出游等户外活动逐渐增加,加之春季特有的气候特征,花粉飞扬、温差波动、紫外线增强等,容易诱发一些眼部疾病。阳煤总医院眼科主治医师梁倩提醒,春季往往是红眼病的高发期,要特别重视预防和警惕,保护好眼睛健康。

红眼病是一种常见的眼部感染疾病,医学上称为急性或亚急性细菌性结膜炎,又称“急性卡他性结膜炎”,主要症状是眼睛发红、分泌物增多、常伴有异物感和轻微疼痛。这种疾病是由于细菌侵入结膜引起的炎症反应。

红眼病在春季高发主要有以下原因:春季气温逐渐回升且多风,各种细菌、病毒等病原体容易滋生和传播。春风可能也会带来花粉、尘螨等,进入眼睛后容易引起眼部不适和炎症反应,使眼部抵抗力下降,从而更容易受到病原体的侵袭而引发红眼病。

另外,在春季户外活动增多,接触外界环境的机会也相应增加,容易接触到感染源。还有就是不注意眼部清洁,随意用手揉眼睛等不良习惯,这些都可能成为诱发红眼病的因素。

红眼病多发于儿童,有慢性病且免疫力低下的老年人,以及

经常佩戴隐形眼镜和喜欢去游泳的人等。

梁倩提醒大家,为了预防春季红眼病的发生,要养成良好的个人卫生习惯,勤洗手,避免用手揉眼睛。在公共场所要注意保持适当距离,尽量不要前往人群聚集的地方,避免接触患者使用过的物品。日常要注意增强体质,清淡饮食,保证充足睡眠,提高自身免疫力。

如果发现眼部出现畏光、流泪、瘙痒、烧灼感,视力突然下降,角膜表面有灰白色的溃疡等异常症状时,应及时就医,遵医嘱用药,避免延误病情。

(翟 颖)



骨密度低,吃钙片有用吗

骨密度低时,单纯吃钙片有一定作用,但效果有限。钙是骨骼的重要成分,补充钙片可以为骨骼提供钙源,但仅靠钙片难以显著提高骨密度。

治疗骨质疏松症需要综合补充钙和维生素D,并在医生指导下联合使用抗骨质疏松药物,才能更有效地增加骨密度。补充钙片的同时,应确保足够的维生素D摄入,因为维生素D能促进钙吸收。

在饮食和运动方面,应该注意以下事项:

高钙饮食:多食用富含钙的食物,如奶制品、豆类、坚果、绿色蔬菜等,每天钙摄入量应达到1000-1200毫克。如果饮食中钙摄入不足,可在医生建议下适当补充钙剂。

补充维生素D:维生素D有助于钙的吸收,可以通过晒太阳(每天至少20分钟)或食用富含维生素D的食物(如牛奶、蛋黄、鱼类等)来补充。

均衡饮食:保持饮食多样化,摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,避免高盐、高脂肪饮食。高盐饮食会增加钙的流失,因此,应尽量减少盐的摄入。

肌肉强化锻炼:如使用弹力带、哑铃等进行力量训练,可以增强肌肉力量,减轻骨骼负担,降低跌倒风险。

平衡与柔韧性训练:瑜伽、太极等有助于提高身体协调性和平衡能力,减少摔倒风险。这些运动不仅有助于骨骼健康,还能改善身体机能。

骨密度是衡量骨骼强度的重要指标,骨质疏松症的诊断标准之一就是骨密度的降低。双能X线吸收法检测(DXA)是用低剂量X线检查身体成分的方法,是诊断骨质疏松症的“金标准”。如果检测值(T值)≤-2.5,则诊断为骨质疏松症。

骨质疏松症是一种与年龄相关的退行性改变,但同时也是可防可治的慢性病。随着年龄增长,骨密度会逐渐下降。通过科学的干预措施,如药物治疗、营养补充、运动等,可以有效改善骨密度,降低骨折风险。

比如,原发性骨质疏松症通过“药物+生活方式”干预,可以延缓骨流失、降低骨折风险。继发性骨质疏松症多由甲亢、糖尿病、长期使用激素等疾病或药物引起。甲状腺功能亢进会导致骨代谢加速,长期使用糖皮质激素会抑制骨形成并增加骨吸收。治疗原发病后,骨质疏松症状可得到改善。

(人民日报 孙浩林)

百病先调肝 肝好五脏安

肝脏作为人体内最大的实体器官,担负着分泌胆汁、新陈代谢、产生凝血因子等多种重要功能,也面临着病毒、酒精、药物等多种潜在因素的威胁。

由于没有痛感神经,肝脏也被称为“沉默器官”,只要还有30%的肝组织在起作用,就可以维持日常生活,而这时人体通常不会出现异常症状,因此极易延误最佳治疗时机。

医生提醒,当身体发出以下

“信号”时,需引起重视、及时就医,因为肝脏可能存在潜在“危机”:

1. 皮肤异常,出现肝掌、蜘蛛痣、黄疸等。
2. 食欲不振,如消化不良、厌食油腻、恶心、呕吐等。
3. 易疲劳,容易乏力,注意力不集中,头昏耳鸣等。
4. 出血,如牙龈出血、鼻子出血等。

此外,建议乙肝或丙肝病毒感染,过度饮酒,非酒精性脂肪性肝

炎,以及其他原因引起的肝硬化,有肝癌家族史等肝癌高危人群,至少每隔6个月进行一次检查,做到应筛尽筛、应治早治。

医生建议,为预防肝病,在日常生活中,要及时接种疫苗,尽量少饮酒或不饮酒,保持规律作息、均衡饮食、适量运动等健康生活方式,不吃发霉变质的食物,合理用药,不用滥用保健品,避免不必要的肝损伤。

(京江晚报 古瑾 孙卉)