

沙尘花粉“联手” 过敏风险大增

近期或受北方沙尘影响,同时花粉浓度持续增高,过敏体质者务必做好防护

■海都记者 林宝珍

据中央气象台消息,受地面大风和沙尘传输影响,我省西北部等地区可出现扬沙或浮尘天气。与此同时,当下正值桑科、荨麻科、松科等花粉飘散的高峰期,过敏人群呈上升趋势。专家提醒,在扬尘与花粉“双重夹击”下,过敏体质人群需要加强防护,谨防过敏症状加重。



浮尘+花粉来袭 过敏风险增加

福州大学附属省立医院耳鼻喉科陈婷主任医师介绍,根据她所在科室开展的福州花粉浓度监测,显示从3月中旬开始,福州的花粉浓度持续上升,以4月1日—7日为例,花粉浓度达到1993粒/m³,日均浓度285粒/m³,都达到了“高浓度”级别。优势花粉主要来自桑科、荨麻科、松

科、柏科等风媒植物。近期门诊中,过敏性鼻炎、哮喘、结膜炎、荨麻疹等过敏性疾病患者明显增加。

“若北方沙尘南下,与持续上升的花粉‘联手’,过敏风险将大大增加。”陈婷说,在扬尘或浮尘天气,空气中悬浮着大量沙尘颗粒物,这些颗粒物可直接刺激呼吸道和皮肤,使呼

吸道黏膜受损,皮肤屏障功能减弱,易引发过敏反应。而且沙尘还可能携带花粉、孢子等过敏原,使过敏物质更易被人体吸入,增加过敏几率。

首当其冲的便是呼吸系统。过敏原随着呼吸进入人体,会刺激鼻腔、咽喉与气管黏膜,出现鼻痒、咽痛、咳嗽等症状,对于本身

患有慢性支气管炎、哮喘等呼吸道疾病的人群而言,会加重病情或使病情复发。同时,眼睛也是易受损部位,引发眼干眼涩、红肿、瘙痒,过敏性结膜炎的发病几率提高。再者,皮肤长期暴露在外,受沙尘和花粉侵袭,屏障功能受损,干燥、脱屑、起疹等皮肤问题接踵而至。

过敏体质人群 注意戴口罩关门窗

如何预防沙尘与花粉的“威胁”呢?陈婷主任对过敏体质人群给出了防护建议:

1. 高峰时段少外出:尽量避免在沙尘天气和花粉浓度高的时段外出,尤其是上午10点至下午4点。

2. 佩戴防护用品:外出时务必佩戴医用口罩,最好是N95口罩,能有效过滤空气中的沙尘和花粉颗粒;穿着长袖衣物、长裤、帽子,减少皮肤暴露;特别敏感者,还可佩

戴护目镜,保护眼睛免受过敏原侵害。

3. 关好门窗:防止沙尘和花粉进入室内。有条件的家庭可使用空气净化器和新风系统,过滤室内空气,降低过敏原浓度。定期清洁室内卫生,使用湿布擦拭家具、地板,减少灰尘和花粉积聚。

4. 鼻腔和眼部护理:外出归来,及时用生理盐水冲洗鼻腔,清除鼻腔内的沙尘和花粉;若眼睛出现不适,不要用手揉搓,

可用清水冲洗或使用人工泪液缓解症状。

5. 皮肤清洁与保湿:及时洗澡,使用温和的沐浴产品,洗净皮肤上的沙尘和花粉。洗澡后涂抹保湿霜,保持皮肤水分,修复皮肤屏障。

6. 合理用药:过敏体质人群可在医生指导下提前使用抗过敏药物,如抗组胺药、鼻用糖皮质激素等,预防过敏症状发作。若已出现过敏症状,应根据症状的严重程度,

在医生的指导下合理用药治疗。

专家特别提醒,老人、儿童、孕妇以及患有慢性疾病(如哮喘、慢性阻塞性肺疾病、心血管疾病)的人群,由于免疫力较弱,更容易受到沙尘和花粉的影响,过敏症状可能更为严重。这些特殊人群应尽量减少外出,加强室内防护,严格遵医嘱按时服药。一旦出现过敏症状或原有疾病加重,应立即就医。

一天5包辣条 男孩患上“针眼”

医生表示,饮食不当与用眼卫生问题是近期病例激增两大主因

■海都记者 梁展豪

上周,福建省级机关医院眼科门诊数据显示,麦粒肿(俗称“针眼”)患者数量较上月增长约50%,且呈现“全年龄段覆盖”趋势,既有成年人,也有低龄儿童。福建省级机关医院眼科林泰南主任指出,饮食不当与用眼卫生问题是近期病例激增的两大主因。

6岁小男孩一天5包辣条长出麦粒肿

上周,福州一名6岁男孩军军(化名)因频繁食用辣条,一天内连吃4~5包后右眼出现红肿、疼痛症状,经检查,确诊为麦粒肿。林泰南介绍,该患儿去年曾因长期食用炸鸡薯条首次发病,此次复发与辛辣零食刺激及免疫力下降有关。目前通过M22强脉冲激光治疗仪完成治疗,炎症已消退。

“麦粒肿是腺体在堵塞后继发的细菌感染,感染引起腺体急性化脓性炎症就会表现出典型的红、肿、热、痛的炎症反应。”林泰南介绍,一般来说,有4

种情况会导致麦粒肿的出现。一是有眼睑不洁接触史:比如经常用脏手揉眼睛,个人物品,像床单、毛巾等不洁净;二是眼睑卫生状况不佳:长期化眼妆、没有及时卸妆、使用过期或劣质的化妆品、文眼线等;三是饮食不当:经常食用辛辣刺激食物,就容易诱发麦粒肿;四是机体免疫力差:例如糖尿病患者、免疫抑制人群等。

值得注意的是,临床上有一部分患者会多次反复发生麦粒肿,可谓此起彼伏,绵延不绝,对患者的身心都造成很大的影响。

防治从生活细节做起

针对麦粒肿的预防,林泰南表示,需从日常眼部卫生与生活习惯入手。第一,保持手部及眼部清洁,避免用未洗净的手揉搓眼睛,使用温和洁面产品清洗眼周,并定期清洁隐形眼镜及护理工具,防止细菌感染。第二,科学用眼,减少长时间使用电子产品,每隔1小时休息并远眺,缓解眼部疲劳,降低感染风险。第三,注意

化妆品安全,选择合格产品并彻底卸妆,避免残留物堵塞腺体;不与他人共用眼妆工具,防止交叉感染。第四,调整饮食与作息,多摄入富含维生素的蔬果,少食辛辣、高糖及油腻食物,保证充足睡眠以增强免疫力。此外,若出现红肿疼痛等早期症状,应及时热敷并就医,切勿自行挤压,以免引发感染扩散。

女生为体育中考打“闭经针”?

专家:这些风险家长必须知道

■扬子晚报

每年四五月份正值各地体育中考,不少初中女生面临一个现实难题:万一考试当天“大姨妈”突然造访,痛经、乏力,还怎么冲刺?为了不在考场上“掉链子”,部分女生和家长选择服用避孕药或注射闭经针等干预措施。这些方法是否安全?存在哪些风险?

记者就此采访了江苏省中医院妇科副主任中医师马蔚蓉。

马蔚蓉主任介绍,月经是女性雌激素定期分泌导致的子宫内膜周期性脱落及出血,可以通过激素来调节。若考试时间与月经周期冲突且无法申请延考,可通过短效口服避孕药和口服孕激素来调整月经周期。短期用药干预不会对

孩子的卵巢功能、骨密度产生不良影响。

马蔚蓉主任表示,目前有两种方法能够调整月经周期,需根据个体情况选择方案:

1. 全周期疗法:需要提前1个月开始规划。以4月10日体测为例,如果女生3月上旬刚经历经期,可服用短效复方口服避孕药(COC),如屈螺酮炔雌醇

片。该药需在月经期开始服用,每日1粒,连续口服到体测结束,服用期间若有异常出血,可酌情加量至每12小时1片,血止后再减量至每日1片。部分COC兼具降雄激素作用,适合多囊卵巢综合征、痤疮以及既往有异常子宫出血的女生。

2. 后半周期黄体支持疗法:适用于临近经期调

整。若体测前1周左右就诊,可单用孕激素,连续服用10~14天至考试结束。

不少家长担心激素药会对孩子的健康造成风险。对此,马蔚蓉表示,孕酮类药物可能会引发头晕、嗜睡等类似早孕的反应,但现代天然孕酮的分子结构接近人体,因此副作用较低。她建议可以提前一个月试服以测试耐受

性,如果有不适需要调整方案。

对于不少人推荐的“闭经针”,马蔚蓉不建议使用。“闭经针主要用于治疗子宫内膜异位症,如子宫肌瘤、子宫腺肌症、巧克力囊肿等,不适用要推迟月经的青春期女生。因为它可能会引发低雌激素状态,导致潮热、出汗等更年期症状。”