

# 花粉过敏不能硬抗 这份健康提示请收好

春风送暖，草木萌发，处处洋溢着生机与活力。但对于易过敏人群来说，这段日子却格外“难熬”。想要平稳度过花粉季，享受美好春光，科学预防、及时就医、规范用药，是守护春日健康的关键。

记者从北京怀柔医院获悉，近期医院过敏性疾病就诊量持续走高，其中，过敏性鼻炎、过敏性结膜炎患者占比较高，还有部分患者合并过敏性哮喘，与此同时，出现皮炎、湿疹的患者也明显增多。

怀柔区变态(过敏)反应中心花粉监测员杜卓然介绍，近期空气中已监测到的花粉有柏科、榆属、杨属、柳杉属。目前花粉浓度单日最高值出现在3月10日，共计230粒/1000平方米，其中榆属最多，为164粒/1000平方米。“我们每天从楼顶的花粉采集装置上取下前一日监测的玻片，带回实验室进行染片、阅片，在显微镜下逐粒记录花粉种类与数量，统计分析空气中花粉浓度的动态变化，为临床医生提供科学依据。”杜卓然说。

很多人误以为花粉过敏只是“小毛病”，忍一忍就过去，但其实它的症状远比想象中影响生活，且有明显的季节性特点：

呼吸道：可能会有鼻塞、流涕、打喷嚏、流鼻涕等过敏性鼻炎的表现，严重时会引起哮喘，出现剧烈咳嗽、胸口发闷、喘息等症状；

眼睛：出现包括眼睛红肿、发痒、流泪、畏光、异物感、分泌物黏稠等过敏性结膜炎的表现；

皮肤：全身或局部出现红斑、丘疹、风团等，严重时可能出现水泡、大疱，常伴有瘙痒，有时也会

出现灼痛；

全身：过敏严重时，患者可能有呼吸困难、喉头水肿、血压下降、腹泻、呕吐等过敏性休克表现。

这些症状在室外、公园等草木密集处，以及晴天、刮风天会明显加重，敏感人群一定要避开这些场景。

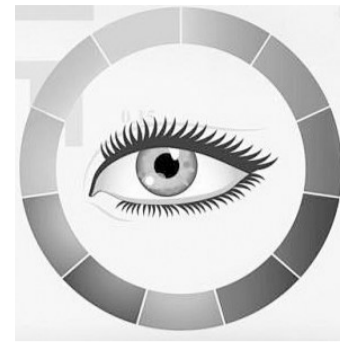
针对花粉过敏防护和应对，怀柔区变态(过敏)反应中心主任张海红建议，在早晨9点到下午5点室外花粉浓度较高的时间段，减少不必要的外出。如果必须外出，请戴好N95口罩和护目镜，做好物理阻隔。到家之后及时洗脸、清洗鼻腔，彻底清除附着在身上的花粉。此外，在花粉季应尽量避免将衣服、被子晾在室外，防止花粉附着。一旦出现过过敏性鼻炎、过敏性哮喘等症，一定要及时就医，规范使用抗过敏药物，不要拖延。

花粉过敏绝对不能硬抗！很多人觉得“等季节过去就好了”，但实际上，长期放任不管，会带来诸多健康隐患，并逐年加重！

张海红提醒：“过敏性疾病要及时处理。比方说过敏性鼻炎不及时处理容易引起结膜的感染、角膜的感染；过敏性鼻炎长期不处理会引发鼻窦炎、鼻息肉的发生；过敏性哮喘的急性发作或引发支气管的痉挛，甚至会导致窒息。总之，花粉引起的过敏性疾病，千万不要硬抗，只有重视起来、科学干预，才能降低后续复发概率，安稳度过春季。”

为应对花粉期，北京市气象服务中心推出花粉监测预报公众号及“花粉健康宝”小程序，可提供全市各区当日及未来两天的花粉浓度等级预报，以及各类花粉始期、高峰期、结束期预测，市民只需查询，就能根据数值调整出行计划，提前做好防护。

北京日报



## 这份青光眼防治指南

在刚刚过去的世界青光眼周，我国部分城市开展了科普宣传和义诊活动，帮助公众认识这一沉默的视力“小偷”。

“我眼睛没什么不舒服，怎么会得青光眼？”这是眼科医生经常听到的问题。

“这正是青光眼最需要警惕的地方，”眼科专家、成都华夏眼科医院院长陈晓明解释道，“它通常没有征兆，就像一个小偷，在你毫无察觉时，已经一点一点地‘偷’走了你的视力。”

如今，青光眼已经位列全球不可逆致盲眼疾首位。

那么，这个“小偷”究竟是如何得手的？陈晓明介绍，人的眼球内部有房水循环，正常眼压维持在10毫米汞柱到21毫米汞柱之间。一旦房水循环出问题，眼压就可能升高，过高的眼压会导致视神经逐渐萎缩。视神经损害是永久性、不可逆的，患者视野会逐渐缺失，如果病情未能得到有效控制，最终可能完全失明。

“青光眼的类型繁多，不同类型青光眼的治疗方案差异较大。不过，即便经过治疗，也只能控制病情进一步发展，无法恢复患者已经受损的视野和视力。”陈晓明说，多数患者需要长期、规律用降压药控制眼压。如果眼压控制不佳，则需要激光或手术治疗。

针对大家普遍关注的“黑暗环境中使用手机是否会引发青光眼”问题，陈晓明给出如下解答。其实，黑暗环境下使用手机并不会直接导致青光眼，但会显著增加青光眼的发病风险。

“在黑暗中，人的瞳孔会自然散大。这导致眼球内房水排出受阻，进而引起眼压升高，就可能诱发急性青光眼，出现眼胀、视力下降等症状。”陈晓明说，同时，在黑暗环境下玩手机，强烈的光线会对视网膜造成损伤，因此建议大家尽量避免这一行为。如果确实需要使用手机，可以打开房间照明设备。

陈晓明结合临床经验，给出了一份实用的“抗青”指南。第一是高危人群要定期“排雷”。年龄超过40岁，有青光眼家族史或高度近视、糖尿病患者，以及长期使用激素类眼药水的人群，务必每年进行一次全面的眼科检查，包括测眼压、眼底照相。需要注意的是，临床上相当一部分青光眼患者初期眼压并不高，因此仅靠测眼压很容易漏诊，全面的眼科检查才能够精准排查风险。

第二是减少眼压升高诱因。一些不良生活习惯、焦虑情绪等都可能诱发眼压升高。平时饮水要少量多次，避免一次性大量饮水。同时，要保持舒缓的心情，避免情绪波动、神经紧张。

第三是警惕并识别预警信号。如果出现看灯光有彩虹圈(虹视)、视野变小、走路易撞到周边物体等情况，需立即就医。确诊后，患者要主动配合医生进行治疗，积极控制病情。

科技日报

## 空气炸锅着火怎么办？

空气炸锅凭借便捷、少油的特点成为厨房常客，但因使用不当引发的火灾事故频发。空气炸锅内部采用高温热风循环加热，一旦出现可燃物接触加热管、油脂自燃等情况，极易快速起火，掌握起火原因、应急处置，能最大程度避免危险、降低损失。

**空气炸锅为什么会着火 这些情况最危险**  
空气炸锅起火核心原因是高温热源+可燃物接触+氧气助燃，以下场景是起火重灾区：油纸/锡纸被热风卷起，接触加热管引燃；内部油垢长期不清理，高温自燃；食材油脂过多，高温飞溅引燃；违规烹饪易燃/高风险食材；电器故障与用电不规范；长时间无人看管。

**空气炸锅一旦着火 教科书式应急处置**  
核心原则：断电、闭盖、隔氧、不泼水！  
1. 第一时间断电，杜绝触电风险。



立即关闭空气炸锅开关，拔掉电源插头，或直接拉断家中电闸，全程不触碰带电部位，防止漏电伤人。

2. 紧闭舱门，隔绝氧气灭火。绝对不要打开炸篮和舱门！开盖会让大量氧气进入，火势瞬间爆燃，极易烧伤面部、手部，关紧舱门让火因缺氧自行熄灭。

3. 小火可控，用专用工具扑救。若火势极小、无浓烟，可在断电闭盖后，用灭火毯完全覆盖机身；无灭火毯可用金属锅盖、厚湿毛巾捂住缝隙，也可撒大量食用盐、小苏打覆盖火点。

4. 火势失控，立即撤离报警。

科技日报

本版图片为资料图片

## 红霉素软膏是“万能药”吗？

前不久，“红霉素软膏能治红屁屁”相关话题登上热搜，这款几块钱的家庭常备药再次引发关注，不少网友甚至称其为“万能药”。不过，事实真是如此吗？记者就此采访了陆军军医大学西南医院药剂科副主任药师谢林利，揭开这款“万能药”的真面目。

谢林利解释，皮肤长期受到尿液、粪便刺激是引发尿布皮炎(俗称红屁屁)的主要原因。治疗的关键在于保湿隔离，而非抗菌。

“一些人之所以觉得涂红霉素软膏有效，主要归功于红霉素软膏里的辅料——凡士林。”谢林利说，凡士林能够在皮肤表面形成一层保护膜，锁住水分、隔离刺激，这才是其能够缓解红屁屁的真正原因。换句话说，换成涂抹凡士林软膏，效果可能一样好。

在不少人的家庭药箱里，红霉素软膏堪

称“万金油”：有脚气抹一点，长痘抹一点，被蚊虫叮咬还可以抹一点。谢林利指出，这是典型的用药误区。

“红霉素是抗生素，只对细菌感染有效。”他进一步说，脚气是真菌感染，痤疮是慢性炎症性皮肤病，蚊虫叮咬后起包是过敏反应。这些情况下使用红霉素软膏不仅无效，而且可能对皮肤正常菌群造成影响。

“除此之外，滥用红霉素软膏，最大的风险不是无效，而是耐药。”谢林利解释，频繁或长期使用红霉素软膏，相当于在皮肤上不断筛选耐药菌。当这些细菌对红霉素产生抵抗力后，未来如果真遇到严重的细菌感染，红霉素可能就会失效。“到那时，患者可能会陷入无药可用的境地。”

那么，红霉素软膏到底该怎么用？谢林利给出明确答案：它只适用于预防和治疗

小面积的细菌感染性皮肤损伤。

比如，若出现轻微的磕伤、擦伤或烫伤，可在用碘伏消毒、生理盐水清洁后，涂抹薄薄一层红霉素软膏以预防感染。除此之外，它也可以用于治疗化脓性毛囊炎等明确的细菌感染性皮肤病。

谢林利还强调了红霉素软膏的正确使用方法。涂抹红霉素软膏时，应避免眼睛、口鼻等黏膜部位，每日使用不超过2次，薄薄涂一层即可。如果连续使用3天至5天后症状没有改善，甚至加重，则应立即停药并前往医院就诊。

“别把红霉素软膏当‘万能药’，它的本事很有限。”谢林利提醒，皮肤出现问题，对症下药才是硬道理。盲目跟风、随意抹药，不仅治不好病，而且可能埋下耐药的隐患。

科技日报

# 关爱生命 关注安全

营口市人力资源和社会保障局 营口市社会保障中心

