

花粉季来袭！ 出现这些状况，千万别硬扛

春季万物复苏，百花竞放，是外出踏青、享受大自然的美好时节。然而对于一部分人群来说，春天却意味着打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒、咳嗽、胸闷等一系列不适的开始。专家提醒，一旦出现这些症状，很可能是花粉过敏，千万别硬扛，应尽快就医。

花粉过敏三大典型症状

花粉过敏是一种因吸入花粉而引起的过敏性疾病，春季的主要过敏原为柏树、杨树、柳树、榆树、桦树等的树木花粉。这些风媒植物的花粉小而轻，容易随风传播，当花粉进入人体后，免疫系统会将其误判为有害物质，从而启动免疫反应。临床上通常将花粉诱发的过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、皮肤过敏症状统称为花粉症。

1. 过敏性鼻炎

花粉刺激鼻腔黏膜会引起过敏性鼻炎症状，如鼻痒、打喷嚏、流涕、鼻塞、呼吸不畅等。这些症状很容易让人误以为是感冒了，但仔细对比会发现，花粉过敏和感冒的呼吸道症状又有所不同。

一是鼻子是否发痒。花粉过敏最具标志性的症状就是鼻子痒，而感冒时鼻子的主要症状不是痒，而是鼻塞、流涕。

二是喷嚏次数不同。过敏性鼻炎发作期每天常有数次阵发性的喷嚏，每次少则3~5个，多则十几个甚至更多，而感冒时喷嚏次数相对较少，一般每次1~2个。

三是症状范围不同。过敏性鼻炎症状仅局限于鼻子和眼睛，而感冒常伴有发热、头痛、乏力、肌肉酸痛等全身不适症状。



适症状。

2. 过敏性结膜炎

过敏性结膜炎也是花粉过敏的常见症状之一，表现为眼睛发痒、眼睑肿胀，常伴有水状或脓性黏液分泌物。很多人会误认为这是细菌感染引起的结膜炎，但二者的表现其实不同。细菌性结膜炎主要表现为充血、水肿严重，并伴有黄绿色黏稠样分泌物，且分泌物量较大，主要感觉为红、肿、热、痛。

3. 过敏性皮炎

花粉刺激皮肤，会导致皮肤发生过敏反应，表现为皮肤红肿、瘙痒，严重者伴有疹子、渗液等。但这些反应通常是短暂的，只要远离花粉，症状就会迅速得到缓解，与荨麻疹等其他皮肤疾病不同。

花粉季来临如何科学防护

按往年数据来看，我国大部分地区花粉浓度会在3月中下旬达到高峰，并持续到5月。对于有花粉过敏史或免疫功能低下的人群来说，要提前采取措施，尽可能避免或减轻过敏的发生。

1. 花粉季前提前应对

对于明确存在花粉过敏者，应在花粉季到来前做好药物预防工作。如过敏性鼻炎患者，可以提前使用鼻喷的激素；过敏性结膜炎患者可以使用过敏性滴眼液；过敏性哮喘患者可以使用一些含有吸入糖皮质激素的药物。一般建议在花粉季来临前至少2周开始使用，并持续到花粉季节过后，根据症状考虑停用还是减量。

2. 花粉季中注意防护

外出时可以提前通过气象类手机软件或专业花粉监测网站，了解当地花粉浓度情况，合理安排出行。

居家时尽量关闭门窗，保持室内湿润，可以用空气净化器来保证室内花粉浓度维持在相对较低的水平。

外出时穿长袖衣服，佩戴口罩或有硅胶保护套的防过敏护目镜，必要时可鼻腔局部使用花粉阻隔剂，通过阻断花粉与鼻黏膜的直接接触，起到保护作用。外出回家后应及时脱掉衣物，可用静电粘毛器替代拍打除尘，以避免花粉二次扬起；也可以用生理盐水冲洗鼻腔，清洗时头偏向一侧以避免呛咳。

平时要保持乐观的情绪和良好的睡眠，积极锻炼身体，适当调整饮食，少吃刺激性食物，减少高蛋白饮食，多食用如柑橘类水果、坚果、胡萝卜等具有抗炎作用的食物，适当补充维生素和微量元素，增强抗过敏能力。

3. 出现症状及时就医

一旦出现相关过敏症状，要及时就医，建议到医院变态反应科（过敏反应科）就诊。若没有变态反应科，可根据不同症状到相应科室对症处理。

中国疾控中心环境所

董家华 王媛

■权威发布

中国公民健康素养 66 条

做健康第一责任人^⑮

第 38 条 通过亲子交流、玩耍促进儿童早期发展。发现心理行为发育问题应及时就医

0~3 岁为婴幼儿期。在全生命周期中，0~3 岁是大脑细胞、神经元联系形成的最旺盛时期，儿童的大脑、神经系统、运动系统对外部环境的影响极为敏感，可塑性很强。在这一时期，对婴幼儿进行科学养育，能帮助儿童发挥最大潜能，促进儿童在生理、心理和社会适应能力等方面得到全面发展。

2018 年，联合国儿童基金会、世界卫生组织发布了《养育照护框架——促进儿童早期发展》，提出促进 0~3 岁婴幼儿早期发展的 5 大要素，包括良好的健康、充足的营养、回应性照护、早期学习机会和安全保障。其中，回应性照护包括观察并回应婴幼儿的动作、声音、手势和口头请求，与儿童一起交流玩耍，这些社交互动能够刺激大脑内部神经联系的形成，帮助婴幼儿更好地认识周围的世界，对人、关系和语言形成认知，促进大运动、精细动作发育。

养育人应重视并掌握亲子交流与玩耍运动的知识与技能，充分利用家庭和社会资源，为儿童提供各种交流玩耍的机会，促进婴幼儿各种能力的协同发展。

国家基本公共卫生服务项目免费提供 0~6 岁儿童健康管理服务，家长应按时带孩子接受相应服务，发现儿童心理行为发育问题应及时就医。

第 39 条 劳逸结合，起居有常，保证充足睡眠

任何生命活动都有其内在节律性。生活规律对健康十分重要，工作、学习、娱乐、休息、睡眠都要按作息规律进行。要注意劳逸结合，培养有益于健康的生活情趣和爱好。顺应四时，起居有常。睡眠时长存在个体差异，成年人一般每天需要 7~8 小时睡眠，高中生 8 小时，初中生 9 小时，小学生应达到 10 小时。

保证充足睡眠，需要建立规律的睡眠习惯，营造舒适的睡眠环境，睡前避免刺激性活动，睡前不宜进行剧烈运动。建议 23 点前上床休息，尽量避免晚上不睡早晨不起、平时熬夜周末补觉等不良作息。

长期睡眠不足有害健康，会出现反应迟钝、注意力、记忆力等认知功能下降；会导致情绪不稳，易烦躁、焦虑等，甚至诱发抑郁症、焦虑症等心理疾病；会降低机体免疫力，易衰老，增加患糖尿病、肥胖、高血压、心血管疾病的风险。如出现持续性睡眠障碍，应及时就医。

第 40 条 保护口腔健康，早晚刷牙，饭后漱口

口腔疾病和很多全身性疾病息息相关，保护口腔健康，减少口腔相关疾病的发生。

每天早晚用含氟牙膏刷牙，推荐成年人使用水平颤动拂刷法刷牙，儿童可以使用圆弧法刷牙。如佩戴活动假牙，应在每次饭后取出刷洗干净。餐后、吃零食后、喝饮料后要及时漱口，清除口腔内食物残渣。提倡使用牙线清洁牙间隙。

建议成年人每年进行一次口腔检查。牙齿缺失 3 个月后，及时进行义齿修复。

口腔清洁从孩子出生开始做起。家长应及时带适龄儿童到医疗机构做窝沟封闭。学龄前儿童每 6 个月接受一次口腔健康检查，发现口腔问题及时治疗。

不与他人共用牙刷和刷牙杯，牙刷要保持清洁，一般每 3 个月更换一次，出现刷毛卷曲应立即更换。

来源：国家卫生健康委官网

口腔溃疡 9 个月不愈 竟是口腔结核

9 个月前，王大爷发现口腔内长出一个肿包，疼痛难忍，进食困难，在当地医院经过数月的消炎治疗，症状始终没有好转，怀疑是肿瘤，建议到上级医院进一步确诊。王大爷一听吓坏了，在家人的陪同下来到某上级医院，经过对口腔肿块穿刺活检及病理检查，最终确诊为口腔结核。

提到结核病，大多数人首先想到的是肺结核。然而，结核分枝杆菌的侵袭并不局限于肺部，它可以通过血液或淋巴扩散到全身，引发骨结核、肠结核甚至口腔结核。由于口腔

结核较为罕见，且症状隐蔽，极易被误诊为普通口腔溃疡或口腔癌。

口腔结核是由结核分枝杆菌感染口腔黏膜、牙龈、舌部或唾液腺引发的慢性感染性疾病，通常继发于活动性肺结核，极少数情况下也可能通过口腔直接接触感染，如饮用含菌牛奶，或直接接触开放性结核患者的分泌物。

确诊口腔结核后，患者需积极遵循“早期、联合、适量、规律、全程”的治疗原则。用药期间，患者必须严格按照医嘱按时服药，切勿

自行增减药量或停药，并定期复查。

在此提醒，大家日常生活中应保持良好的口腔卫生，均衡饮食，增强身体对结核分枝杆菌的抵抗力，定期进行口腔检查。若发现口腔溃疡久治不愈、口腔肿胀疼痛，尤其伴或不伴低热、体重下降等症状时，应及时到医院进行结核病筛查。口腔结核一旦延误诊治可能导致颌骨破坏、全身播散甚至耐药性结核，治疗难度将大大增加。

湖南省胸科医院

雷敏 陈亚男