



我省癌种流行趋势变化明显

最新数据发布,这5种癌症发病率最高

>>A03

湖南已进入花粉过敏高发期,过敏原是它们 “过敏星人”如何“笑春风”

此“花”非彼“花”

- 风媒花主要依赖风力传播花粉
如松柏、杉类等裸子植物的花,因具有“随风扩散”特性,对花粉过敏人群的潜在威胁更大。
- 虫媒花主要依靠昆虫作为媒介授粉
如樱花、桃花、玫瑰、百合等,如果你不去“招惹”,不沾上花粉,这些花不会“主动攻击”。



如何防花粉过敏

一要做好个人防护。外出时戴好口罩和护目镜。还可选择佩戴宽檐帽、穿长袖衣物等,以减少皮肤暴露。

二要选好外出时机。在花粉散播的高峰时段、大风天尽量减少外出;避免去公园、郊区等花粉密集场所;针对不同过敏原要“错峰”规避。

三要注意个人卫生。外出回家,及时洗脸、洗鼻、勤换衣物。用生理盐水清洗鼻子,及时换掉外出的衣服,减少身上附着的花粉在室内散播。

四要调整饮食、规律作息。多吃富含维生素C、维生素E的食物;避免食用辛辣刺激、高组胺食物等;避免熬夜,保证充足睡眠;保持良好心情,精神压力大、焦虑也会诱发过敏。

五要提前用药。如果每年都过敏,在花粉季要提前1-2周去医院开抗过敏药,遵医嘱定时定量服用。 ■据新华社

数据

我国花粉过敏患病率呈现持续上升趋势

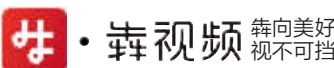
世界过敏组织数据显示,全球约30%的人口受过敏性疾病困扰,而我国过敏性鼻炎患者数量高达2.5亿,花粉过敏已成为不容忽视的公共卫生问题。

有研究显示,过去二十年间,我国花粉过敏的患病率呈现持续上升趋势。



扫码看视频

>>A04



抖音热点

顺德鸡煲老板劝退食客
“别老瞅着莫氏一家店”

扫码看视频



视频号热点

朝鲜连续三日试射
防空导弹等系统

扫码看视频



三湘都市报
自助登报

扫码刊登