

聚焦

防过敏，远离“春天的烦恼”

■本报记者 郑菲

春天万物复苏，春暖花开，草木发芽，本是一个充满生机的季节，然而却有一些人备受煎熬。打喷嚏、流鼻涕、皮肤痒……一系列过敏反应让过敏性疾病患者苦不堪言。

春季是过敏高发期，过敏症状也因人而异，有些人表现为皮肤痒红肿，有的人则是喷嚏不断。为什么会过敏？针对常见的过敏性鼻炎和皮肤过敏要如何预防或缓解？近日，记者就这些问题采访了市中心医院相关科室医生。

过敏性鼻炎：避开过敏原

“阿嚏、阿嚏……”市民王先生接连打了好几个喷嚏。一到春天，王先生就开启了“喷嚏鼻涕二合一”模式。“我有过敏性鼻炎，春天很容易过敏，身边的人都以为我感冒了，真是很无奈。”说着，王先生又是一个喷嚏。

市中心医院耳鼻喉咽喉头颈外科负责人任军介绍，过敏性鼻炎，即变应性鼻炎，表现为接触变应原(过敏原)之后，出现阵发性的流鼻涕、鼻塞、打喷嚏、鼻部发痒、咳嗽等症状，还可导致眼、耳和唇部瘙痒。

“打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状，会影响睡眠，降低注意力，如果反复发作会引起多种并发症，如哮喘、过敏性支气管炎、腺样体肥大、过敏性鼻炎等。值得注意的是，大约40%的过敏性鼻炎患者可发展成哮喘，大约80%的哮喘患者伴有过敏性鼻炎，哮喘与过敏性鼻炎属于同一气道，同一疾病，一定要重视。”任军说。

打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状和感冒类似，也让许多患者误以为自己一直在感冒，却不见好转。如何区分过敏性鼻炎和感冒？

任军介绍，普通感冒大部分是由病毒引起，过敏性鼻炎与遗传和环境因素有关，特异性体质的人群反复接触环境中致敏的变应原后可发生过敏性疾病。

普通感冒常在季节交替和冬、春季发病，起病较急，病程较短，无并发症的感冒一般5天—7天后可痊愈。早期症状主要以鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、清水样鼻涕，2天—3天后变为稠涕。而过敏性鼻炎发作则呈阵发性，常年反复发作或季节性加重。多在接触过敏原(如花粉)后出现症状，主要表现为阵发性喷嚏，清水样鼻涕，发作后可如常人。

普通感冒一般无发热及全身症状，或仅有低热，严重者除发热外，可有乏力不适、畏寒、四肢酸痛、头痛及食欲不振等全身症状。而过敏性鼻炎多表现为鼻部症状或疲劳感，一般无发热等全身症状。

对于过敏性鼻炎的预防，任军说：“首先要避开过敏原，这是治疗该疾病的根本。建议患者春季减少外出，或者外出时佩戴口罩、眼镜，或提前使用鼻腔喷剂。另外，在过敏季节，家里通风最好选择在清晨或者雨后，这时空气中的花粉浓度低一些。”

清洗鼻子(鼻腔冲洗)。过敏性鼻炎患者清洗鼻子可以把过敏原、鼻涕冲走，降低过敏反应。



药物治疗。患者可选用鼻部糖皮质激素喷剂。鼻部糖皮质激素能缓解鼻塞，减少鼻涕、鼻塞、打喷嚏，多数在30分钟就起效，严重的，可能需要几天或几周起效。如果每年都会有季节性的过敏性鼻炎，那么，在以往鼻炎开始前的2周—4周预防性使用鼻喷激素，效果会更好。患者也可选用色甘酸钠滴鼻剂，在花粉季节到来前，提前2周左右使用，能起到预防作用。另外就是物理阻隔，用一些花粉阻隔剂，提前喷到鼻腔内部，挡住后来进入鼻腔的花粉，不让花粉接触到鼻黏膜，在花粉季节到来前3天使用。

“需要注意的是，使用药物预防不是意味着就一定不会出现过敏性鼻炎症状了，多数情况是症状会延后一段时间出现，且症状较轻。也有一些人预防性用药后，不出现症状。另外，使用药物预防要在花粉季节后一段时间才能停药，不能立即停药，建议用到花粉季节后1周左右，根据症状停药。”任军说。

皮肤过敏：做好预防和应对

春天百花盛开，春色喜人，然而市民李女士却因皮肤痒、红肿高兴不起来。“每年到春天，我就特别容易过敏，尤其是面部，总会感觉痒，然后一挠就会红肿，很影响美观。”李女士无奈地告诉记者。

由于春季空气干燥、花粉多，皮肤黏膜脆弱，在接触空气中的花粉、粉尘等后会出现一些皮肤过敏症状。那么有哪些常见的皮肤过敏疾病？

市中心医院皮肤科主任樊娟丽介绍，常见的过敏性皮肤病有荨麻疹。它常表现为大小不等的红色或苍白色风团，风团的形状不规则，可能为圆形、椭圆形或不规则状，风团可在数分钟至数小时内消退，不留痕迹，但此起彼伏，不断出现，伴有剧烈瘙痒。

湿疹。它通常表现为红斑或者小丘疹，有时会有液体渗出，看起来“湿湿的”，瘙痒剧烈，常常反复发作，如果用手挠抓会导致皮肤表面溃烂从而引起继发感染。

面部皮炎。春季空气中散布的细菌孢子和花粉等致敏物质增多，一些有过敏性皮肤的人在接触了花粉、某些食品、污染的空气等物质后，面部会出现红肿、丘疹、发痒、脱皮、瘙痒等症状。

多形日光疹。主要由日光照射引起，好发于暴露部位，多累及面、颈、颈前V字区及前臂等，皮损可表现为丘疹、丘疱疹、水肿性红斑、斑块等，自觉瘙痒。

虫咬皮炎。又称丘疹性荨麻疹，是皮肤被昆虫叮咬后发生的局部皮肤过敏和炎症反应，表现为红色风团样丘疹，伴瘙痒。

谈到春季容易皮肤过敏的原因，樊娟丽说：“春天空气中的花粉、柳絮和灰尘接触皮肤或者随着呼吸进入体内成为过敏原。春季干燥和雨季交替出现，这些粉尘在风雨的‘洗礼’下，增加了与人体皮肤接触的机会，很容易产生过敏。由于冬季阳光中紫外线含量相对较低，到春天来临时紫外线含量骤然升高，人们一下子难以适应，当受到强紫外线照射，即可引起皮肤损伤而发生光敏性皮炎。另外，春季人们爱吃的野菜如荠菜、马齿苋、苋菜、菠菜和芹菜等食物含光敏性物质较多，食入后也易诱发光敏性皮炎。最后就是体质，有些人是过敏性体质，他们易对多种过敏原产生反应。”

春天要如何预防或缓解皮肤过敏呢？

樊娟丽介绍，在花粉季节要减少外出，出门时戴眼镜口罩，外出回家后对暴露皮肤及时清洗，更换衣物等；白天关紧门窗，勿在室外晾衣等；有条件的可前往非花粉地居住，度过花粉期后再回家；避免食用花粉交叉反应性食物。

避免吃蛋奶鱼虾海鲜等食物，还有一些春笋、野菜、芒果、菠萝等食物亦应当警惕。

尽量找到光敏物质，避免接触或食用，如泥螺、莴菜、芥菜、苜蓿、马齿苋等食物少吃为好。其次要避光，外出时使用防晒物品，避免皮肤受日光照射。

敏感性肌肤人群在做好基础护理之后要注意使用防晒产品，产品应透气、透水。在使用高浓度化妆品时，应在局部小范围试用或将其

稀释一半后再使用，不要使用去角质等疗效性太强的产品。

在日常生活中，要定期将布艺物品拆下进行清洗，并晾晒在阳光下进行杀菌消毒，尤其是和我们皮肤直接接触的床单、枕巾、毛绒玩具等应使用温水烫洗，床垫也要定期使用湿抹布擦拭、晒干。

做好杀虫防蚊工作，皮肤娇嫩的儿童建议一定要穿长袖长裤外出，如果发现被昆虫叮咬不要直接用手拍打，而是扇动赶走即可，因为很多昆虫体内含有致敏毒素，直接拍打反而容易加重过敏，比如隐翅虫。

建议在医生的指导下积极寻找过敏原，避免潜在的加重过敏因素。假如在春季患了过敏性皮炎，应及时上医院，依病情不同运用口服药物和外用药物治疗，切勿盲目地使用不知成分的偏方，致使病情延误。

小儿过敏：加强日常防护

春季空气干燥，致敏原繁多，不仅大人容易发生过敏，小孩子皮肤更容易过敏。宝宝的皮肤娇嫩，对气候变化、过敏物更加敏感。很多时候宝宝外出，很容易有抓耳挠腮的举动，并出现皮肤红肿、瘙痒和脱皮等症状，孩子烦躁苦恼，家长更是心疼着急。

针对小儿常见皮肤问题，家长要如何做？樊娟丽建议家长，首先要明确过敏原，精准预防。有过敏史的孩子可以去医院做过敏原筛查，明确过敏原是什么，或者留意生活中接触到哪些东西之后会出现过敏症状，这些东西很有可能就是过敏原。

远离花架，佩戴口罩。对花粉过敏的孩子，须与鲜花柳絮等保持距离。春季出行佩戴口罩，避免接触到飘散在空气中的过敏原。

慎食光敏食物，做好防晒防护。春笋、芒果等属光敏性食物，容易引起光敏性皮炎，过敏体质人群需谨慎食用。同时还要做好防晒，适当使用防晒霜，避免暴晒晒伤。

新衣旧被，别急着用。久置的衣物被子、添置的新衣服，都需要洗洗晒晒后再使用，避免接触到螨虫、化纤等引起过敏。

化妆品致敏，需多关注。妈妈们还要检查一下自己的化妆品，有的化妆品里面可能有致敏成分，在与宝宝的日常接触中会导致宝宝出现过敏症状。

正视过敏，及时就医。如果宝宝出现过敏症状，应及时去正规医院就诊。早期干预、有针对性地回避，不仅可以有效改善过敏症状，更重要的是可以降低其他过敏性疾病发生的风险。

加强皮肤屏障，做好保湿工作。儿童皮肤比成年人要薄得多，因此皮肤水分更容易流失，外界的过敏原也更容易进入体内，所以要特别注意加强皮肤屏障，在花粉季节注意做好防护，特别是湿疹儿童，应坚持使用润肤剂，保持皮肤湿润。

合理穿衣，避免过敏。给孩子穿全棉衣服。如果孩子对牛羊肉过敏，尽量不穿羊毛衣。在保暖的同时，不宜穿过多，内衣要宽松且经常换洗。

防疫指南

假期防疫记三点

马上就要迎来清明小长假，此前感染新冠肺炎的人多有两个特点——不戴口罩，爱聚集。面对教训，大家还是要做好以下3点：

- 保持社交距离
- 要佩戴口罩
- 坚持好好洗手

为什么要强调保持社交距离？
飞沫是新冠病毒主要的一个传播途径，飞沫传播距离很短，一般在1米—2米。咳嗽传播的范围在1米左右，打喷嚏，会更远一些，即便正常说话，也会有飞沫。所以，要保持安全距离。

2020年《柳叶刀》发表一篇研究就发现了距离与感染风险之间存在一定的关系：与感染者距离超过1米，被传染几率为2.6%。与感染者距离1米内则可高达12.8%。与感染者距离2米可能更安全。所以建议大家保持1米社交距离，而在1米距离内，就要戴好口罩。

为什么要佩戴口罩？
2020年《柳叶刀》的一篇研究中谈到，处于风险环境中时，不戴口罩的感染几率为17.4%，戴口罩后下降至3.1%。同年在《新英格兰医学杂志》刊发的一篇飞沫拍摄实验结果也证明了口罩可阻挡飞沫。因此，要正确佩戴口罩，有效防护飞沫。

为什么要坚持好好洗手？
飞沫会附着在一些物体上，比如公共场所的门把手、个人的手机、钥匙等。在今年1月20日国务院联防联控机制新闻发布会上，中国疾控中心副主任冯子健也谈到“我们从去年就发现这样的情况，很多暴露于冷链物品人员的感染，我们在冷链物品特别是进口冷链的一些海鲜产品上、外包装上确实分离到了活病毒，证明了在污染环境物品表面的这些活病毒是可以导致人感染的，有一定的传播性。”而国与国之间的货物运输，往往要经历几天、几个月时间，这也间接证明条件合适，病毒会一直存活。当然，以上是一些比较特殊的例子。生活中如果你在不知不觉用手触摸了被病毒污染的地方，接着又触碰了眼口鼻，就可能造成传染。由此来说，勤洗手，也是很有必要的。

健时

市妇幼保健院携手孔祥东博士团队推动“136”兴医工程市级领军临床重点专科建设

本报讯(记者 景冬波)3月27日，市妇幼保健院与郑州大学第一附属医院遗传产前诊断中心孔祥东博士团队正式签约，标志着市妇幼保健院加盟出生缺陷精准防控联盟，双方共同携手，将进一步推动“136”兴医工程市级领军临床重点专科——市妇幼保健院遗传科建设的步伐。

孔祥东系郑州大学第一附属医院遗传产前诊断中心主任，是四川大学华西临床医学院遗传病学博士，建立了郑州大学第一附属医院遗传病诊断技术平台。出生缺陷精准防控联盟是由郑州大学第一附属医院2018年发起的，成员现有河南、山西、山东等省的近200家国内医疗机构和越南、泰国等国家的10余家医疗机构，联盟旨在通过成员间的交流合作，加强在出生缺陷防治、罕见病诊治等方面的精准医学研究，推动新技术临床转化与应用，建立出生缺陷防控网络，提高联盟机构出生缺陷防控能力和诊疗能力，促进医疗质量同质化。此次签约，将在市妇幼保健院设立“博士工作站”，在产前筛查与诊断、出生缺陷精准防控和高精尖人才引进培养方面深度合作，聚焦国家级重点专科水平，帮助市妇幼保健院高标准建设遗传实验室，建成完善的我市出生缺陷样本数据库，构建完成出生缺陷防控诊疗平台。

在签约仪式上，市妇幼保健院院长刘玉峰为孔祥东颁发了聘书。签约仪式上，孔祥东团队参观了市妇幼保健院医学遗传实验室，分析和研究了相关病例并就规范实施产前筛查与产前诊断项目、科研课题的基础工作(申报与管理)等内容开展学术讲座。

西建集团组织员工有序接种新冠疫苗

本报讯(记者 裴旭薇)为积极响应市委、市政府号召，配合做好新冠病毒疫苗接种工作，确保全体员工身体健康安全，3月30日，山西西建集团组织全体员工“分批、分组、分时段”有序地进行新冠病毒疫苗接种工作。员工们纷纷响应并按流程进行了接种。

在前期筹备工作中，该公司积极联系市疾控中心医护人员，了解接种疫苗的注意事项，认真统计员工们的身体状况，确保疫苗接种工作安全有序进行。接种现场，员工们主动配合医护人员，规范有序接种疫苗，并在接种后按规定在留观区留观30分钟，确保无不良反应后才离开。

此次山西西建集团稳步推进员工疫苗接种工作，旨在为员工日常工作生活提供强有力的防疫安全保障。除此之外，该公司也要求员工关爱家人，积极动员家人接种新冠疫苗，筑牢防控堡垒，共迎春天的到来。

接种疫苗 主动防疫

接种禁忌人群

- 通常的疫苗接种禁忌包括：
- 对疫苗的活性成分、任何一种非活性成分、生产工艺中使用的物质过敏者，或以前接种同类疫苗时出现过敏者；
 - 既往发生过疫苗严重过敏反应者(如急性过敏反应、血管神经性水肿、呼吸困难等)；
 - 患有未控制的癫痫和其他严重神经系统疾病者(如横贯性脊髓炎、格林巴利综合征、脱髓鞘疾病等)；
 - 正在发热者，或患急性疾病，或慢性疾病的急性发作期，或未控制的严重慢性病患者；
 - 妊娠期妇女。
- (中 疾)



本报记者 闫鑫 摄

健康讲堂

影像检查中的辐射，你真的了解吗？

●张旭婷 任基伟

共振检查。
超声检查，也叫B超，是一种基于超声波的医学影像学诊断技术，通过仪器设备让器官变得可视化，从而看到病灶位置及其性状。超声是没有辐射的。做超声检查时，皮肤上抹一种凉凉的、黏黏的东西叫超声耦合剂，它是一种PH值中性的凝胶制剂，无毒无害不存在辐射。由于超声波易受到多种情况影响，比如空气、食物等，为了减少不必要的干扰，在做一些部位超声检查时需要憋尿或是空腹等。

其他检查项目，如CT、X线是使用X射线照射人的身体，存在辐射的危险。为什么X线和CT检查原理相同有时还需要两者都检查呢？X线检查的片子中显现的图像是同一位置不同组织叠加起来的结果，而CT检查可以把人体做出非常多的横切面，医生通过不同切面可得到更多信息。常见核医学影像检查是PET/CT，是将PET和CT功能综合起来的检查项目，同时获得人体组织器官图像和代谢图像，也是存在辐射的。核医学检查要用到具有放射性元素的药物，这个药物要通过肾脏或尿路排泄出去，这个代谢周期也有一定的放射性，要特别注意其对周围人或环境的影响。

抛开辐射剂量谈危害不科学

目前所开展的医学检查正常情况下对人体的健康不会产生必定的危害。由于检查部位、方法等的不同，每次辐射剂量不相同，对于X线、CT辐射，其剂量越大危害越大、受照面积越大危害越大。通常来讲，一次普通的X线拍片的辐射剂量很低，CT检查会比X线检查辐射量高一些，但目前的CT检查辐射量都是在安全范围以内。对于PET/CT，其辐射由PET和CT两部分决定，PET使用的放射性物质剂量与人的体重有关。CT的辐射剂量与CT模式有关，通常PET/CT使用的都是低剂量模式，辐射剂量一般是常规CT检查的一半。目前医学研究，人体接受辐射的总剂量在小于100mSv的时候，尚未观察到有害影响。

X线、CT辐射不同于核辐射。X线或CT的辐射只在照射当时，一旦离开检查室，辐射就立即消失，而核辐射则不然。无论采用何种影像检查方式，都是医生根据患者身体情况选择的检查方式，在整个疾病诊疗过程中占有重要的位置。而当下的医疗技术水平也能保证检查的安全性，所以对于必要的检查患者依然需要谨遵医嘱。

(作者单位：山西省肿瘤医院核磁CT室)

为了准确判断病灶位置及定性诊断，病人需要进行影像学检查，比如CT、磁共振、超声等。通过影像学检查，医生可以在不开刀的情况下了解病人身体内部状况，为临床医生开展科学合理的治疗提供帮助。然而社会上却流传着这样一种说法：“影像检查辐射会致癌，会影响身体健康”，是真的吗？

不是所有的影像检查都存在辐射

影像学检查在医疗系统中的检查项目主要包括CT、磁共振、超声、X线、核医学五大类。其中，磁共振和超声不会产生辐射。磁共振又称“核磁共振”，其原理是在很强的磁场中通过测氢原子的运动获得影像学图像，在检查过程中没有具有辐射的物质，因此磁共振检查没有辐射。磁共振对于人体的肌肉、脂肪等软组织结构检查，具有一定优势。由于金属物质会损坏核磁设备，遂要求检查时不要带金属物质。如果身体内有心脏起搏器、人工瓣膜等金属物质也不可以做磁