

齐鲁晚报大篷车进社区

主办：齐鲁晚报·今日淄博
漱玉平民大药房



“人面桃花”，可能是花粉过敏

专家：春季过敏原复杂，切莫当感冒治，加强锻炼是关键

春季是一个万物复苏、充满诗情画意的季节。人们在经历了漫长寒冷的冬天后，无不向往到大自然里去品味春的气息。然而，对那些过敏的患者，却平添了莫大的痛苦与烦恼。

本报记者 樊舒瑜

遭遇花粉过敏 常常误为感冒

漱玉平民大药房的专家孙振海介绍，花粉过敏主要累及鼻、眼、支气管、皮肤等。大约50%的花粉症患者有鼻塞，鼻塞严重者会引起头痛，影响睡眠。花粉很容易进入眼睛，致眼睛发痒、发红。支气管方面可表现为过敏性咳嗽。在皮肤方面常出现瘙痒、发小丘疹。

“人们对花粉已司空见惯，但对其特性却不一定了解。其实花粉是种子植物的雄性配子体，成熟后花粉囊裂开，花粉溢出，借助于虫子或风进行播散。花粉产量非常巨大，德国植物学家波尔曾计算过一朵榛属植物的花，平均含有255万粒花粉，可以想象一棵树，一片花卉每年能产生多么巨量的花粉！”孙振海介绍。

“过敏当作感冒治的情况也可以称得上非常普遍。”孙振海告诉记者，由于大众对于过敏性疾病了解不多，很容易自己买感冒药治疗却常常延误病情。



工作人员在为市民测量血压。 本报记者 刘光斌 摄

过敏体质者容易发生花粉症

漱玉平民大药房的专家朱双双介绍，主要还是过敏体质者。过敏体质有遗传倾向，吸入空气中飘浮的花粉后容易被致敏，这种被致敏的人群，当再次接触到相同花粉后会发生过敏反应。另外，过敏体质的人不一定对所有的花粉都过敏，比如对柳树花粉过敏的人接触梧桐树

花粉就不一定发生过敏反应。“花粉症的发生有明显季节性，这是因为花粉飘散有明显季节性，最主要的季节就是春季。”朱双双说道，春季花粉症以每年4-5月份最为显著，主要由树木开花、花粉播散所致，如构树、梧桐树、杉树、桑树、柳树、桦树等。因此，对花粉过敏者春季外出游

玩时应力格外小心。

大多数花粉对人无害，也不是所有花粉都会导致过敏。通常借风传播的花粉体积小、质量轻，飘散在空气中时间长，容易被人们吸进呼吸道或与眼睛皮肤接触，引起花粉过敏，而虫媒花粉一般不会引起花粉症。

学会科学防护才是预防之道

“许多患者往往是等发生了过敏症状才往医院跑，或者去药店买一点抗过敏药对症处理一下。”孙振海介绍，正确的做法应该是，提前1-2月到医院来检查，明确对什么花粉过敏，并在医生指导下进行必要的治疗或预防，85%以上的患者可有效控制或预防花粉

症。预防的方法包括避免接触过敏花粉、脱敏治疗、预防性药物治疗等。

首先，避开花粉的环境。5时至上午10时以及黄昏时分，是空中花粉值最高的时间。

其次，干燥刮风的天气更要加强防护。

“另外，对花粉过敏，主要

还是与自身抵抗力有关。”朱双双说，除了外在防护，也需重视内在调理和锻炼。过敏患者平时应多喝水，多吃些易消化及清淡食物。多加锻炼身体，增强抗敏能力。如出现过敏症状，患者在服用抗过敏药的同时，还应及时到正规医院就诊。

每天一杯蜂蜜水 润燥抗过敏

其实，每天喝杯蜂蜜水就可以轻松起到抗过敏作用。蜂蜜自古以来就被认为是一种营养丰富的食品和药品，有消炎、祛痰、润肺、止咳的功效，长期服用，还可以缓解哮喘症的发作。

蜂蜜中含有一定的花粉粒，经常喝的人就会对花粉过敏产生一定的抵抗能力。蜂蜜里面还含有微量蜂毒，它是蜜蜂体内的一种有毒液体，蜂毒具有促肾上腺皮质激素样作用，能改善人体内环境状态，调节机体免疫力，具有抗过敏、抗辐射、增强机体抗病能力的作用。小剂量蜂毒是治疗疾病的良药，临床上蜂毒可治疗风湿性关节炎、支气管哮喘等。蜂蜜的食用量以每日一汤匙为宜，可直接冲水喝或涂在面包上，最好不要高温加热，但需要长时间坚持喝，对蜂蜜过敏和1岁以下的婴儿最好不要喝。

吃点金针菇 缓解疲劳抗过敏

以现代营养学和医学观点看，金针菇是一种高蛋白、低碳水化合物、高钾低钠且富含纤维和维生素和不饱和脂肪酸的食品，经常食用可降低胆固醇，抑制血脂升高，有利于防治心脑血管疾病，还有利于食物中各种营养素的平衡吸收和利用，排除重金属离子和代谢产生的毒素和废物，有效地增强机体活力，防治肝脏病及胃、肠道溃疡，抵抗疲劳，延缓机体衰老。

据了解，金针菇特别适合高血压患者、肥胖者和中老年人食用。人们早已发现，金针菇所含的萼菌多糖等物质具有提高人体免疫力，抗菌消炎、防御肿瘤的作用。去年，新加坡的研究人员发现，金针菇菌柄中含有一种蛋白，可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏性病症，没有患病的人也可以通过吃金针菇来加强免疫系统。

预防过敏谨记 4大常见过敏原

- 1.吸入性过敏：如花粉、尘螨、灰尘、真菌、动物皮毛、羽毛、寒冷的空气等。
- 2.食物过敏：如牛奶、鸡蛋、海鲜等。牛奶过敏比较常见于新生儿，通常表现为湿疹、腹痛、便秘、腹泻甚至呕吐等症状。
- 3.接触性过敏：如化妆品、油漆、酒精、药膏等。
- 4.药物过敏：药物过敏比较少见。一般来说，药物引起的过敏大都会有发热现象，一旦停用引致过敏的药物，体温就会下降。

挂失

淄川区寨里镇煜林门窗加工厂丢失发票购领簿，税务登记证号37030219720922556C0，声明作废！

本期齐鲁晚报大篷车主讲预防过敏常识

春季预防过敏，重在远离过敏原

本报3月14日(记者 樊舒瑜) 转眼间又到春暖花开的季节，但是不少人在欣赏春光的同时，会出现过敏现象，比较常见的有皮肤起红点、鼻涕流不停，甚至还会出现哮喘。医生提醒，春天进入过敏高发季节，重要的是要做好防护。

过敏患者无非就是两种，漱玉平民大药房的工作人员伊希玉介绍，急诊科每年春天都会接诊一些过敏患者。“这些患

者中，一种是过敏性体质，另外一种接触了过敏原。”

春天的过敏原比较多，比如花粉过敏、柳絮过敏等。伊希玉介绍，春暖花开后，一些过敏原开始出现在空气中，一些市民本身就是过敏体质，或者接触了过敏原都可能引起过敏。

花粉过敏主要是通过风传播，花粉播散在空气中，可能引起过敏性鼻炎、哮喘和皮炎等疾病的发作。医生建议，在温

暖、风大、阳光充足的天气里，花粉浓度最高，在这种天气里，花粉过敏者尽量不去树木茂盛的地方，出门最好戴上口罩。

过敏这种病，最好的应对方式就是预防。伊希玉建议，大家特别是抵抗力低下的市民，平时多进行户外的体育锻炼，保持正常的睡眠，还要营养均衡，同时多摄入含有蛋白质的食物，多吃富含维生素C的水果。

另外，如果您知道自己对哪些物品过敏，就应尽量避免接触，如果不是很明确，就要保证减少一些容易过敏的东西。

同时，春天螨虫和其它一些虫类的活跃性增强，不少市民因为对昆虫毒液蛋白过敏，因此很容易中招。医生还建议市民尽量保持室内清洁，经常晾晒被褥、衣服，定期清洗吸尘器。因为螨虫也能引起过敏。

草埠中心完小：组织逃生演练

为进一步提高学生的自救、自护的能力，近日，沂源县鲁村镇草埠中心完小举行了防震、防火紧急疏散演练。全校800多名师生参加了这次演练活动。警报一响，各班学生在老师指挥下有秩序地从楼梯向操场迅速撤离，全校500余名学生顺利撤离到指定的地点。(张素香)

沂源县鲁村镇：推进“大讲堂”活动

近期，沂源县鲁村镇成教中心学校与镇安办联手采取两项有力措施，开展了安全生产“大讲堂”活动。要求各企业在内部自行组织开展安全生产“大讲堂”。通过各种形式相互学习。镇成教中心学校与镇安办组成宣讲小组定期深入企业举办安全生产“大讲堂”活动，提高企业员工安全意识和法律意识。(孙启杰 谢宜安)

鲁村中心小学：保障学生安全

近日，在沂源县鲁村镇中心小学传达室门口摆放着一块写有次日天气预报的宣传牌。针对学生极易发生意外伤害事故的现状，该校通过校园网、校园广播、黑板报、主题班会等形式先后组织学生开展了交通、防电、防火、防滑、防寒等安全宣传教育活动，让学生逐步掌握了安全防范的知识和技能。(李传新)

沂源县鲁村中学：落实安全教育

沂源县鲁村中学立足自身实际，围绕学生人身、交通、卫生、消防安全等诸多方面，采取多项措施积极部署安全工作，切实把安全工作落到实处。该校通过一系列措施，严抓安全工作，进一步提高了学生的安全防范意识，力争让每个学生安全有保障，快乐学习。(孙宗斌)

西里镇中心小学：应对雨雪天气

为防范雨雪天气安全事故的发生，建设和谐校园，沂源县西里镇中心小学采取多项措施，加强雨雪天气防范应对工作。学校成立雨雪天气安全工作领导小组。制定积极有效的安全防范措施，并安排学校领导轮流值班，确保人员到位，责任落实。(张克强)