

# 秋天的第一个喷嚏找你报到了吗?

## 关于过敏 你需要收藏的7个健康提示

大家眼中美好的初秋时节,对过敏人群来说却是难熬的。很多人认为花粉过敏只在春天发作,其实秋季也是过敏的高发季,流鼻涕、打喷嚏、眼睛痒、皮肤红疹……关于过敏,有哪些需要注意的问题呢?

■据《北京青年报》

### 秋季是花粉过敏高发期

秋季花粉过敏有哪些症状?到了秋季,自然界万物开始从繁茂成长趋向成熟,很多一年生的草本植物,在这段时间借助风力开花授粉。当这些花粉与过敏体质患者相遇,就会引发眼红眼痒、喷嚏流涕、咳嗽喘憋、皮肤痒疹等症状,如果不慎大量吸入花粉,还可能引发过敏性休克。

花粉过敏体质人群该如何度过特殊时期?第一,前往医院查明过敏

花粉的种类,根据气传花粉监测数据,指导户外活动;第二,外出做好充分防护,比如佩戴防花粉眼镜、口罩,使用鼻用花粉阻隔剂;第三,在专业医生的指导下,规范使用抗过敏药物治疗,症状严重的患者还可以使用生物制剂,例如奥马珠单抗等,进行封闭抗体的短期治疗;第四,希望根治花粉过敏的患者,可以在花粉季节过后,前往医院专科接受花粉针剂脱敏治疗。

### 金秋郊游当心昆虫过敏

金秋野外游玩,昆虫过敏会有什么症状?在我国,常见的蚊子有按蚊、库蚊、伊蚊,它们在立秋后叮咬人类往往更加猖獗,叮咬过敏体质人群可能引发丘疹性荨麻疹,叮咬处可能会出现大小不等的大丘疹。仔细观察,会在大丘疹中央看到被叮咬后的刺孔,严重时会出现小水泡、破溃,瘙痒明显,通常持续1至2周。

而蜜蜂、胡蜂、蚂蚁叮咬可引发严重过敏反应,不但发作急骤,通常在数分钟内,患者还会出现全身潮红、皮疹、呼吸困难,严重者血压下降、意识丧失,甚至危及生命。



网络图片

### 过敏者出游记得随身带药

昆虫过敏症状严重怎么办?严重过敏反应患者在查明过敏原因后,除了采取相应回避措施以外,均需配备急救包——急救包内要有可自动注射的肾上腺素笔。

此外,过敏体质人群在野外游玩要随身携带常规抗过敏药物,必要时还需携带急救药物和设备,确有必要者可前往医院专科检查与评估后再安全出行。

### 霉菌过敏可选脱敏治疗

近期多地洪涝,霉菌引发过敏性哮喘怎么办?一旦过敏性哮喘急性发作,应尽快前往医院应急治疗以控制症状,并查明过敏原。如果过敏原明确为霉菌,就要加强针对霉菌的环境控制,从而减少对霉菌的吸入。

如果家具等室内物品遭洪水浸

泡,要尽快进行充分烘干,并使用具有除霉菌功效的清洁剂等,以尽可能清除霉菌;同时,要及时扔掉被霉菌严重污染的物品。

若居住环境里的霉菌仍然难以彻底清除,症状没有好转,可以选择脱敏治疗。

### 预防过敏把握这些细节

日常生活中,如何预防过敏?洗澡时不宜过分搓洗皮肤;使用洗发水、沐浴露、洗涤剂后,应尽可能将其冲洗干净,必要时涂抹润肤霜;手洗衣物时可戴橡胶手套,减少接触洗涤剂;机洗衣物时,洗涤剂应适量;不要

让皮肤破损处接触化妆品。

此外,低龄儿童更易出现湿疹等过敏问题,因此尤其要注意保护他们的皮肤,如穿戴柔软衣物、使用防腐剂较少的婴幼儿专用护肤品等。

## 现在的气候也会得流感?

专家:一年四季均可发病

在“热在中午,凉在早晚”的日子里,最幸福的事就是吹着凉凉的空调,还抱着冰西瓜啃。但是,在空调房里待久了,你有没有觉得嗓子痛、鼻子堵、脑袋还昏昏沉沉的?那可要小心得了流感。很多人不知道,流感一年四季均可发病。

■据《宁波晚报》

### 什么是流感?

流行性感冒,简称流感,是流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。流感病毒分为甲、乙、丙、丁4型,目前感染人的主要是甲型流感病毒中的H1N1/H3N2亚型及乙型流感病毒。

### 流感如何传播?

呼吸道传播:飞沫、唾液、分泌物等。

间接接触传播:被污染的衣物,餐具、洗漱用品等,经消化道或结膜途径引起感染。

注意:在特定场所,如人群密集且密闭或通风不良的室内,也可能通过气溶胶的形式传播。

### 如何区分流感和普通感冒?

通常说的感冒,是指“普通感冒”,主要由致病力较弱的鼻病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒等引起,传染性低,常常表现为鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等症状,也可出现低热,通常几天时间即可自愈。

流感与普通感冒相比,传染性强,症状也更严重,感染流感病毒后通常鼻塞、流涕、打喷嚏等上呼吸道症状较轻,而高热、头痛、乏力等全身中毒症状较重,且发病后可出现肺炎、心肌炎、中耳炎等并发症。

### 什么是甲流?

感染后有何症状?

甲流全称为甲型流感,是由甲

感冒	VS	流感
5-7天	病程	5-10天
较低	并发症风险	可合并肺炎、心肌炎、中耳炎等
症状轻	症状	症状重
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 极少发烧</li> <li>◎ 极少头痛</li> <li>◎ 全身疼痛轻微</li> <li>◎ 有时虚弱、疲劳</li> <li>◎ 常有鼻塞</li> <li>◎ 常有喉咙痛</li> <li>◎ 可有轻中度干咳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 经常高烧 (体温达37.8-38.9℃,儿童有时更高;持续3-4天)</li> <li>◎ 通常会头痛</li> <li>◎ 全身疼痛明显</li> <li>◎ 常会疲乏无力</li> <li>◎ 偶有鼻塞</li> <li>◎ 偶有喉咙痛</li> <li>◎ 常有严重的咳嗽</li> </ul>

型流感病毒引起的急性呼吸道传染病。

主要通过飞沫经呼吸道传播,患者以及隐性感染者为主要传染源。

主要症状为突然的高热,常有咳嗽、咽喉痛、鼻塞、流涕等呼吸道症状。伴有头痛、肌肉酸痛等全身不适。发热体温可达39℃—40℃,有的会发生胃肠道的不适。

### 如何预防感染?

日常勤洗手、注意呼吸道礼仪(咳嗽或打喷嚏时用手肘或纸巾等遮住口鼻);保持居室环境清洁,通风良好,对门把手、扶手等重点部位定期清洁和消毒;良好作息,均衡饮食;在流感流行季,减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者;去公共场所或前往医院就诊时,患者及陪护人员要戴口罩,避免交叉感染;接种流感疫苗。

### 以下几类人群应优先接种流感疫苗

60岁及以上的居家老年人

6—23月龄的婴幼儿

2—5岁儿童

罹患一种或多种慢性病者:心血管疾病(单纯高血压除外)、慢性呼吸系统疾病、肝肾功能不全、血液病、神经系统疾病、神经肌肉功能障碍、代谢性疾病(包括糖尿病)等慢性病患者、患有免疫抑制疾病或免疫功能低下者,患流感后出现重症的风险很高。

6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员

孕妇