

很多人在为过敏而苦恼

这份“指南”望助力各位安然度春

新华社记者 黄筱

春天是过敏性疾病的高发季，很多人出现频繁打喷嚏、揉眼睛等症状。

观察四周，越来越多人饱受过敏之苦，还有患者深受过敏性鼻炎、过敏性哮喘、特应性皮炎等“折磨”。据估算，我国过敏性疾病患者的数量或以亿计。

关于过敏性疾病，人们还有很多疑惑，希望权威人士的解答能助力“过敏星人”安然度春。

怎么判断是不是过敏了？

“喷嚏打不停，鼻涕流不停，医生这是过敏吗？”“一到有花开的地方，就嗓子痒，是过敏吗？”……

中国医师协会变态反应医师分会常务委员汪慧英说，判断是否过敏一般有两个步骤：

首先看症状。一般情况下，过敏会出现多种症状，主要表现为流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒、鼻子堵，严重的还出现呼吸不畅、胸闷、气短、皮肤红肿等症状。

其次是找原因。比如是否接触到了平常不易接触的东西而产生应激反应。

当然，有些过敏患者出现季节性的反复，或者持续较长时间的过敏反应，与天气和环境有关。而要找出“真凶”还是需要精准筛查。

过敏严重，真的会危及生命吗？

过敏性疾病往往不被患者重视，尤其是季节性的过敏，很多人认为“挺一挺”就过去了。但专家表示，这是一种错误的想法，如果任由过敏性疾病反复发作，可能会朝着严重的方向发展。

汪慧英介绍，严重过敏反应有些是不明原因突然发作的，有些是长期过敏原反复接触导致急性发作。一旦发作，迅速蔓延全身。

有些人“全身发红，肿起来了”，这是皮肤黏膜速发性反应；有些人说“透不过气来，感觉要被活活憋死了”，这是上下呼吸道受累的表现，如喉头水肿；有些人说“眼前发黑”“晕过去叫不醒”。这些或轻或重的起步症状，若不加以干预，最后都可能危及生命。因此，对过敏性疾病必须加以重视，阻止它由轻到重的进展。

过敏原筛查很麻烦，真的有用吗？

“听说做过敏原筛查要在胳膊上，扎几十甚至上百针？”生活中，这样的误传“劝退”了很多想做筛查的人，也带来“数十项筛查项目是否有用”的疑惑。

对于过敏，一般患者通常只需做缓解症状的治疗；但对于经常过敏的人，只有通过过敏原筛查，查清楚到底是哪种过敏原引起的过敏反应，才能从根本上解决问题。

由此可见，过敏原筛查对过敏性疾

病的诊断、治疗和预防具有重要意义。

据了解，自然界中过敏原可以有几万种，而检测时一般只能检测20至100种。汪慧英解释，并非所有人都需要做这么多项，可以选择最合适的组合项目进行筛查。

专家介绍，为了让筛查尽量精准，就诊时应尽量为医生提供详细的病史信息，帮助判断过敏原筛查的大致方向；也可选择混合项目进行筛查，提高过敏原筛查的检出率，同时减轻经济负担。

抗过敏药怎么使用是科学的？

不少过敏患者对于用药又爱又愁。虽然用药后能让症状得到缓解，但“经常用药会不会产生依赖性或者副作用”，一直是患者担心的问题。

对此，专家指出，过敏患者用药需在医生指导下，按照医生的处方规范用药。浙江大学医学院附属第二医院过敏（变态反应）科主治医师杨波云介绍，这几年大量治疗过敏性疾病的生物制剂上市，逐步取代口服激素治疗，也避免了激素副作用给患者带来的额外负担。

“还有脱敏治疗能解决部分过敏患者的长期困扰；对于遗传因素占主导作用的过敏性疾病，基因检测技术也在探索破解这些难题的密码。”杨波云说。

当前正值花粉过敏高发期，多位临床医生提醒，既往已确诊的花粉过敏患

者，也可适当提前用西替利嗪、氯雷他定等药物，让症状改善一点，避免发生严重症状；有轻度过敏症状的人群，也可提前使用益生菌、细菌溶解产物等免疫调节类药物，提高免疫功能，预防或减轻过敏症状。

过敏体质患者怎么做好预防？

过敏“惹不起”，“躲起来”也是一剂“良方”。

受访医生认为，解决过敏问题“防大于治”，因人而异、分类施策是关键。

对于频繁过敏的人，首要任务是找出过敏原，避免接触；有严重过敏史的人群，例如出现过过敏性休克，则应随身携带“救命药”，如肾上腺素及注射装置。

如果是对尘螨过敏，需要经常清洗床上用品，烘干暴晒；对霉菌过敏，则要注意多开窗通风，及时清理发霉的书籍和食物；晴天刮风的时候，对花粉过敏的人要少出门，避免剧烈运动；对狗毛、猫毛等过敏的人，最好避免宠物进入卧室；对某种食物过敏的人，只要找到致敏食物，就可以避免“祸从口入”。

与此同时，保证良好睡眠，饮食营养均衡，定期锻炼身体等提高免疫力的生活习惯，都能降低过敏症状发生的概率。

据新华社

我国科研团队发现儿童干性膀胱过度活动症新疗法

新华社重庆3月29日电（记者 谷训）记者29日从国家儿童健康与疾病临床医学研究中心（重庆医科大学附属儿童医院）获悉，刘星、魏光辉教授团队首次发现行为干预联合短期高剂量补充维生素D，在治疗儿童干性膀胱过度活动症方面的临床应用价值。相关研究成果日前发表于泌尿外科领域国际权威期刊《泌尿外科》。

膀胱过度活动症主要表现为尿急、尿频或伴有夜尿增多及尿失禁，在儿童中的总发病率约为10%，是儿科医学领域的难题之一。刘星介绍，研究团队经过前期探索性研究发现，儿童干性膀胱过度活动症人群中的血清维生素D水平低于正常人群，而短期高剂量补充维生素

D可有效缓解患儿的下尿路症状。为进一步验证该疗法的临床应用价值，科研团队设计并实施了一项随机对照临床试验，即通过与单纯行为干预、行为干预联合琥珀酸索利那新这两种干预措施相比，来评估行为干预联合短期高剂量补充维生素D疗法，在治疗儿童干性膀胱过度活动症方面的有效性和安全性。

研究团队将符合纳入标准的患儿随机分为3组，其中第一组患儿接受常规行为疗法治疗，第二组患儿接受常规行为疗法联合抗胆碱药物索利那新进行治疗，第三组患儿接受行为干预联合短期高剂量补充维生素D疗法。研究人员同时观察3组患儿在接受不同干预措施8周后的尿频、尿急、尿路症状的改善、生

活质量以及相关医学评分。结果显示，接受行为干预联合短期高剂量补充维生素D疗法的患儿，症状缓解率以及患儿家属的满意率最高，安全性最优。

刘星表示，儿童干性膀胱过度活动症的传统治疗措施主要包括行为疗法和药物治疗。行为治疗即改变儿童的生活习惯，包括如厕训练、控制液体摄入量、饮食均衡等，但存在儿童依从性低、治疗效果有限等缺点；药物治疗的常用药物是M受体阻滞剂（抗胆碱能药物），其主要作用是舒张膀胱，但研究团队发现该药物对儿童只有20%—30%的有效性，且药物副作用可能导致便秘等一系列消化道问题，而行为干预联合短期高剂量补充维生素D疗法的有效性可达到近90%。

关注安全 关爱生命
——燃气安全

如何预防燃气泄漏

燃气工程高级工程师、北京液化石油气有限公司总经理黄朝霞告诉大家如何预防燃气泄漏。

使用带熄火保护装置的燃气灶具

使用燃气灶做饭时，一旦火焰被外溢的液体扑灭或者被风吹灭，熄火保护装置能及时地自动切断灶具供气，避免燃气泄漏。

怎么来判断灶具是否有熄火保护呢？一般来说，灶眼的附近会有两个探针，一个是陶瓷的点火器，另一个就是金属材质的熄火保护探头。国家明令禁止销售和使用不带熄火保护装置的灶具。

选择合格的燃气热水器

燃气热水器应该是强排式或者平衡式，使用过程中要通过烟风道把燃烧产生的废气排到室外，避免发生室内窒息或中毒。另外，燃气热水器禁止安装在浴室。

燃气灶具和热水器的寿命都是八年，超过使用期限要尽快更换，避免内部结构老化、松动，造成漏气。

选用合格的连接软管

很多事故都是因为橡胶软管的损坏，比如鼠咬、老化造成的，一定要选用与燃气用具同寿命的专用连接软管并定期检查。燃气用具专用的金属包覆软管安全性更高。

据“国家应急广播”官网



3月28日，市民在青岛市殡仪馆文明祭奠区参加祭扫活动。

近日，山东省青岛市文明办和民政部门联合发布《2024年清明节文明祭扫倡议书》，倡导市民移风易俗，弘扬文明、绿色、低碳、安全的祭扫新风尚，采用集体共祭、鲜花祭扫、植树缅怀、网络祭扫等绿色环保方式缅怀亲友、寄托哀思。

新华社记者 李紫恒 摄