

# 专家支招应对春日“敏感”季

新华社北京2月25日电 春季对于过敏体质人群而言是“敏感”挑战季。医学和疾控专家提醒,春季过敏并非普通感冒,而是免疫系统对花粉等过敏原的异常反应,需科学预防、及时干预,尤其要关注严重过敏反应。

每年2至3月,松树、杨树等树木花粉浓度激增,易诱发过敏人群过敏性鼻炎、结膜炎或哮喘。症状多表现为阵发性喷嚏、清水样涕、眼痒红肿,严重者可能出现喘息、胸闷等哮喘症状。北京大学人民医院呼吸与危重症医学科主任医师马艳良表示,若春季反复出现类似感冒症状且持续数周,应警惕过敏可能,及时就医鉴别。

针对春季成人过敏防护,马艳良提出三大关键措施。一是药物预防“早行动”。过敏性鼻炎患者可在花粉季前2至4周使用鼻喷激素类药物,哮喘患者需遵医嘱预防性吸入糖皮质激素类药物,结膜炎患者可提前使用抗过敏滴眼液。

二是物理防护“全方位”。专家建议过敏人群关注每日花粉指数预报,当浓度>100粒/m<sup>3</sup>时,外出可佩戴N95口罩和护目镜,居家可使用高效空气净化器,回家后及时清洗鼻腔、更换衣物。

三是急救药物“随身带”。哮喘患者需随身携带急救吸入剂,若症状加重应立即就医。

专家表示,如果常规措施无法缓解症状,建议及时就医进行过敏原检测,必要时在医生指导下进行脱敏治疗。脱敏治疗需持续3至5年,部分患者有望实现“脱敏”。

不同过敏性疾病高发年龄段有所不同。比如低龄儿童由于免疫系统发育不完善,比成人更容易发生皮肤过敏。

“近年来,我国儿童过敏性疾病患病率显著上升。”中国疾控中心慢病中心副研究员齐金蕾说,尽管过敏性疾病可发生于全年龄段,儿童过敏性疾病的表现类型存在随年龄增长



设计 翟倩

而演变的过程,在某一年龄段某种过敏性疾病也可能更为多见,要特别关注有严重过敏反应的儿童。

儿童常见吸入性过敏原包括尘螨、花粉、霉菌等,食入性过敏原则有牛奶、鸡蛋、坚果等。严重过敏反应是指在接触上述过敏原后数分钟到数小时内,会迅速发生可危及生命的严重表现,须给予紧急救治。

齐金蕾建议,若孩子有严重哮喘、花粉症、湿疹或特应性皮炎、坚果过敏等情况,家长可为患儿制作“医疗信息卡”,注明过敏史及紧急联系方式,并随身携带急救药物。一旦出现呼吸困难、意识模糊等症状,须立即送医。

专家表示,过敏管理是“持久战”,需要医患协同。确诊过敏原后,应最大限度规避接触;无法避免时,需遵医嘱规范用药,切忌自行调整剂量。此外,保持室内清洁、定期清洗寝具、减少高敏食品摄入等生活细节也至关重要。

“预防过敏,既是为自己,也是为家人。”马艳良表示,通过科学防护和主动管理,过敏人群亦可享受明媚春光。③7

## 专家提醒

### 抓住春天长高“黄金季”

### 助力孩子健康成长

新华社天津2月25日电 春季,气温回升,万物复苏。专家表示,春季是孩子生长发育的黄金时期,春季的气温和日照等自然条件对孩子生长发育有着不可忽视的影响。家长应定期测量孩子身高,抓住春天长高“黄金季”,助力孩子健康成长。

天津中医药大学第一附属医院儿科教授李新民介绍,孩子身高的长成长有70%左右和父母的遗传有关,父母如果身高不高,要注意孩子的身高走势。同时,孩子的身高还受到营养、睡眠、运动以及心理与疾病等多重因素影响。

李新民表示,长期厌食、偏食会导致营养物质摄入不足或不均衡,入睡困难、睡眠不足、夜间易惊醒等睡眠障碍,会影响体内生长激素的分泌,这些都会减缓身高的增长。长期焦虑、抑郁等心理问题也会导致孩子出现心因性矮小。此外,生长激素缺乏、先天性甲状腺功能减低、颅内肿瘤、染色体疾病、性早熟等,都会导致孩子身材矮小。

李新民建议,家长至少每3个月为孩子测量一次身高、体重,记录孩子的成长曲线,如发现孩子存在生长偏离,应及时咨询医生。家长一年左右可为孩子进行一次骨龄评价,关注孩子第二性征发育情况,以防孩子因性早熟影响最终身高。

专家表示,家长应确保孩子营养均衡,食物多样,每天保证优质蛋白质的供给,不建议孩子吃各种营养补品,尽量少吃各种含添加剂的垃圾食品,因为这些所谓的“补品”及垃圾食品可能会导致性早熟,影响最终身高。

此外,专家表示,运动可以使血清生长激素水平升高,能够促进孩子骨骼生长,正常健康儿童应保证每天40分钟至1小时左右的中等强度运动。春暖花开,孩子还应多晒太阳,促进身体合成维生素D,促进钙的吸收,让骨骼发育更好。③7



## 全国医保系统积极推进 药品追溯码监管应用



## “码上”严监管

记者2月24日从国家医保局了解到,全国医保系统积极推进药品追溯码监管应用,截至2月22日,国家医保信息平台累计归集追溯码219.36亿条,覆盖全国31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团。③7 新华社发