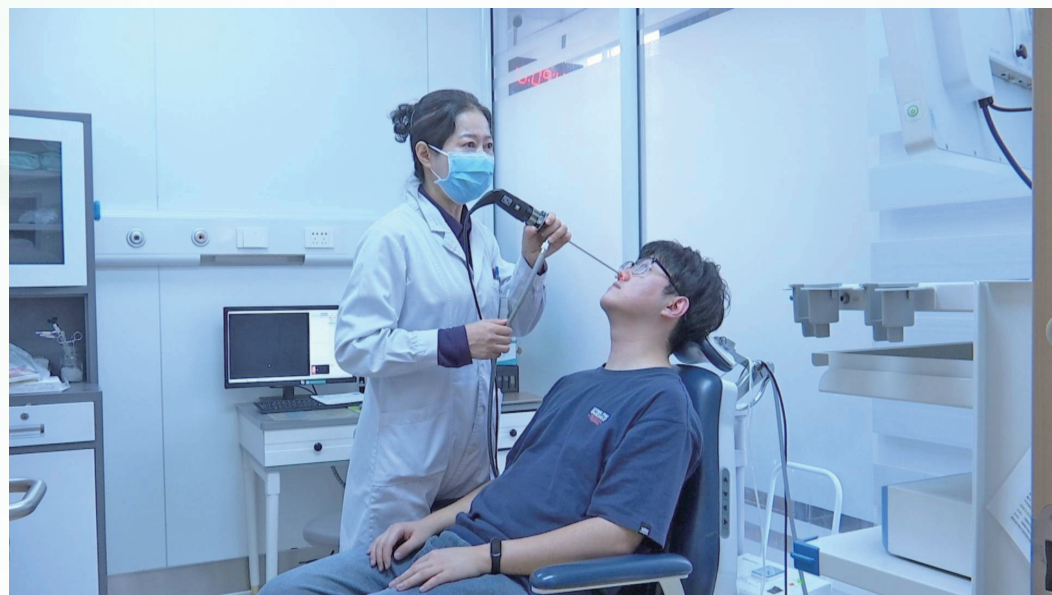


## 花粉季+沙尘天双重“暴击”

# 快收下这份春日 防过敏 攻略

记者 沈亚婷 本版图片均为资料图片



鼻炎患者到医院检查。

万物生长，春暖花开，春季是最美好的季节，但对于过敏体质的人来说，却意味着一年一度的“花粉劫”到来了。记者从银川市第一人民医院获悉，3月底该院监测数据显示，花粉浓度猛增10倍左右，很多市民出现了鼻子痒、眼睛痒、鼻塞、喷嚏连天、涕泪止不住等过敏症状。而连续多日的沙尘天气更是让花粉过敏患者的境遇雪上加霜。当遭遇花粉季+沙尘天的双重暴击，我们应当如何科学防控？银川市第一人民医院耳鼻喉头颈外科医院主任医师胡竞敏为大家提供了几个建议。

01

花粉浓度激增 过敏性鼻炎高发

“每年这个季节都是过敏性鼻炎的发病高峰期，再遇上沙尘天气，对过敏性鼻炎患者来说是双重伤害，已经受损伤的呼吸道黏膜再受到过敏刺激，症状表现将尤其严重。”胡竞敏说。该院作为气传花粉致过敏性鼻炎监测点，最近的监测数据显示，银川地区最近风媒传播的花粉数量激增。前一周监测到的花粉浓度才100多粒/千平方毫米，到3月底已经升到了1000多粒/千平方毫米，这意味着进入了花粉飘洒浓度很高的季节，临床上接诊的过敏性鼻炎患者也相应增多。

“最近被过敏性鼻炎困扰的患者中，孩子占的比例挺高，青少年尤其表现得比较明显，他们课业压力大，鼻部、眼睛的过敏症状对他们影响比较大，就诊诉求更高。”胡竞敏说。

02

可控难根治 科学防护是关键

很多前来就诊的患者都问过一个问：过敏性鼻炎能不能根治？胡竞敏坦言，目前来说，还不能很好地根治，过敏性鼻炎的发病率每年以5%~10%的速度在增加，但可以通过适当预防及综合治疗来控制症状，基本不影响患者的生活质量。

过敏性鼻炎的治疗主要包括三个方面，首要措施是避免接触过敏原。如果知道自己每年在特定季节会出现过敏症状，应提前做好防护。建议尽量减少外出，必须出门时要佩戴好口罩和防护眼镜。在家时应减少开窗频率，可使用新风系统或空气净化器来改善室内空气质量。同时，使用加湿器适当增加空气湿度有助于保持鼻腔舒适。此外，还应减少与动物皮毛的接触。

其次，是药物治疗。一种是抗组胺药物，主要是防止和改善鼻塞、流鼻涕、鼻痒等症状。第二种是鼻喷激素，主要作用是减轻炎症反应，还有肥大细胞膜稳定剂等，预防过敏性鼻炎的发生。“这些药如果没有专业医生的指导，患者很难掌握正确的使用方式，建议在医生的指导下合理用药，不要擅自购药用药。”胡竞敏提醒道。

第三种治疗方法是免疫治疗，主要适用于药物治疗效果不佳且明确过敏原的患者。但采用这种疗法需要患者有较强的治疗意愿和良好的依从性，因为免疫治疗的周期较长，通常需要3至5年，许多患者容易中途放弃。其治疗原理是通过让患者持续接触小剂量的过敏原，使机体逐渐适应，从而降低对过敏原的过度反应。

此外，患者还可以选择一些辅助治疗，比如鼻腔冲洗，能够有效清除鼻腔分泌物和过敏原，减轻过敏反应。中医针灸、中药等治疗也有不错效果，可以从整体上调节身体免疫状态。

03

别把鼻炎当感冒 别滥用鼻喷剂

“很多患者误把过敏性鼻炎当做感冒治疗，一出现鼻塞打喷嚏的症状，就自行购买感冒药服用，这是错误的。”胡竞敏说。普通感冒由病毒感染引起，除了打喷嚏、鼻塞，还会出现嗓子疼、全身乏力、发热等症状，病程周期是7至10天。过敏性鼻炎则不一样，上一秒还好好的，下一秒突然鼻子痒、喷嚏连天，即刻发作，即刻停止，一般不会出现嗓子疼、全身乏力、发热等全身症状。另外，过敏性鼻炎的发作周期可能持续2至3个月，甚至更长的时间。

此外，还有不少过敏性鼻炎患者发病时鼻子不通气，便自行到药店买药，一喷鼻腔马上就通畅了，于是奉为至宝，越用越依赖。胡竞敏表示，这种即时见效的药一般都是减充血剂，喷完后确实很舒服，但这种通感很快就消失了，而且效果持续的时间会越来越短。偶尔用一下可以，如果反复使用这种减充血剂药物缓解症状，会导致药物性鼻炎，后期治疗起来更加困难。



漫天飞舞的柳絮。

短评

## “诗意季节”检验城市治理智慧

梁莉薇

春日的西北，本是山花烂漫、柳絮轻扬的诗意季节，却因沙尘与花粉的“双重攻势”成为许多市民的“呼吸之痛”。银川市近期开展的“洗城降尘”和“园林降絮”行动，不仅是针对季节性环境问题的应急之举，更是现代城市面对复杂环境挑战时的治理智慧升级。

当市民被过敏困扰时，银川市没有停留在简单告知“杨柳飞絮尚不能根治”的层面，而是通过多种手段减轻危害；面对沙尘天气，不是等待污染发生后才行动，而是提前加大机械化清扫频次。这种以市民感受为中心的治

理导向，真正关注到了市民的呼吸健康与生活品质。

杨柳飞絮问题很大程度上源于过去城市绿化中树种选择的单一化，而沙尘天气则与区域生态环境脆弱性密切相关。未来城市治理不仅需要解决眼前问题，更应具备生态规划的前瞻性，将短期措施与长期布局有机衔接。春风里的沙尘与飞絮，检验着一座城市的治理水平。雾炮车在街道上喷洒水雾，物理成膜剂在树冠形成保护层，这些举措显示出一座城市对品质生活的追求。

相关新闻

## 多部门齐发力 联手化解过敏危机

记者 陈星彤

关于西北的春日印象，少不了山花灼灼、柳絮纷飞，以及时而“做客”的沙尘。近日，随着气温回升，沙尘与花粉交织的“双重攻势”让不少市民苦不堪言。如何在春日减少过敏，保障健康呼吸？环保、园林等部门齐发力，守护城市卫生，化解过敏危机。

## 环保洗城 主动出击降扬尘

春季多风干燥的气候使空气中粉尘与漂浮物增多，银川市积极开展“洗尘”行动。近日，在银川街道上常能看到洒水车驶过，路面也因此变得干净湿润，还有雾炮车将水汽喷入干燥空气。

据银川市城市管理局相关负责人介绍，在洗城降尘方面，他们采用高压冲洗、喷雾降尘的作业模式，按照主次干道、背街小巷、城乡结合部的顺序实施全天候不间断洒水降尘作业，通过“喷、冲、洗、扫、收、运”的流程开展环卫精细化作业，确保不留死角，洗净浮尘污渍。

记者了解到，按照春季环境大整治行动部署，第一季度市辖三区环卫部门每日出动19台雾炮车工作114车次，42辆洒水车工作252车次，160台洗扫车和高压冲洗车工作960车次。全市约4700名环卫工人实施城市道路深度清洁，特别是在预报沙尘天气时，加大机械化清扫、清洗、喷雾频次，配合环卫工人湿法抑尘作业，全方位治理城市环境。

下一步，市城市管理局环卫处将密切关注天气变化，结合PM<sub>2.5</sub>攻坚专项行动，督促三区加大机械清扫力度和频次，对城区进行地毯式排查清扫，建立健全环境卫生长效管理机制。

## 园林降絮 瞄准源头抗过敏

4月中旬至5月中旬，是银川杨柳絮飘飞的高峰期。杨柳飞絮尚目前不能根治，只能减轻危害，为做好防治工作，各部门正有序推进各项措施。杨柳飞絮的药剂防治、技术指导等工作由市林草和园林管理局统一安排，各园林绿化养护单位及三区自然资源局负责辖区具体实施。

市林业(园林)技术推广站相关负责人介绍，技术人员正密切关注气候情况，监测杨柳树花卉发育程度，计划4月中旬在主要公园绿地、道路、景观林带开展树冠喷施绿梨清物理防治工作，防治树种包括河北杨、毛白杨、垂柳等杨柳树种。

市林技站园林高级工程师冯晓蓉介绍，物理防治主要是在飞絮发生期向杨柳树冠喷洒绿梨清，这种物理成膜剂能在林木表面形成透气保护膜，防止飞絮扩散，同时不影响植物正常生长。在飞絮期结束后25~50日内，还将通过打孔注药方式向树干注射赤霉素，这种植物生长调节剂可抑制花芽分化，减少来年飞絮量。