

又到“飞絮季”，如何防过敏？

专家建议过敏人群外出佩戴口罩等防护用品，饮食以清淡为主

□本报记者 陈蔚

“杨柳青青著地垂，杨花漫漫搅天飞。”每年四月中旬至五月中旬，杨柳飞絮，看似美不胜收的场景，实际上却容易引起皮肤瘙痒、眼结膜发红、反复打喷嚏等不同程度的过敏反应，令很多人苦不堪言。那么，该如何在此时节进行有效防护呢？对此，记者采访了专家，为您解答疑惑。

夹杂多种物质 飞絮成过敏原

杨树和柳树是雌雄异株植物，雄株上的雄花先开放，花序裂开花粉飞散而出，进行传粉。雌株在受粉后开花，雌花序由若干朵小花组成穗状，每一朵花长成一个小小的蒴果，蒴果裂开，其中的白色绒毛携带芝麻粒般的种子随风飘舞，这就是飞絮的由来。

“杨絮、柳絮本身并没有毒性，但由于质地轻、易纷飞的特性，很容易被春风带着飘落各处，携带花粉、粉尘等多种物质形成复杂的过敏原。”区中心医院呼吸内科主治医师郎建敏介绍，一般来说，杨柳絮引发的最常见的过敏反应是皮肤瘙痒、眼结膜发红，严重会引起水肿，比如眼睛红肿、嘴唇红肿等。杨柳絮被吸入鼻腔后，会引起流涕、咳嗽和哮喘等反应，严重的还会影响睡眠质量。而过敏体质的人群则可能会引起呼吸道水肿，严重时会引起喉头水肿，有窒息、引发生命危险的可能性。

佩戴口罩眼镜 减少户外活动

预防过敏，最有效的方法是远离过敏原，例如有风的日子减少外出，尽量不去杨柳树多的地方，少裸露皮肤，不穿易黏附飞絮材质的外衣，带好口罩遮挡口鼻。

“一次性医用口罩可以起到一定的防护作用，最好佩戴眼镜或护目镜等护具。”郎建敏建议，在上午10点到下午4点杨柳絮高发时间段，过敏体质人群应减少户外活动，户外活动尽量选择清晨、晚上或雨后等飞絮较少的时间段。同时，外出回家后要及时更换衣物，清洗裸露在外的皮肤和鼻腔，不要在室外晾晒衣物，防止飞絮黏附在衣物上。

杨柳飞絮高发期应尽量减少开窗时间，及时清理或喷水湿化室内飞絮。室内可使用空气净化器和有过滤功能的空调，对包括飞絮等空气中的杂质进行过滤。

郎建敏提醒，当有飞絮飘入眼睛时，千万不要用手去揉，以免擦伤眼结膜，若进入眼睛深层，及时去医院就诊，将异物取出。

保持平和心态 饮食清淡为主

春季气候干燥，容易引发上火，需注意调整情绪，保持平和心态。“日常饮食多以清淡为主，多喝水，多吃富含维生素C和维生素E的水果蔬菜，如小白菜、西红柿、胡萝卜等，少食辛辣刺激食物。”郎建敏建议，烹饪时可多放些生姜，帮助减轻因过敏导致的炎症。另外，平时可准备一些姜糖当零食吃，能有效缓解过敏症状。

此外，过敏人群还可口服抗组胺药物进行防范，常用的有息斯敏、扑尔敏、氯雷他定、西替利嗪，任选一种配合维生素C和葡萄糖酸钙治疗效果更佳。过敏发生时，应注意局部卫生，不可用手过度搔抓，过敏症状严重需及时就医。

医讯速递

创新监督执法 提升创卫实效

□记者 陈蔚 报道

本报讯 为配合推进国家卫生城市复审工作顺利进行，近日，区卫生健康综合行政执法大队召开2021年度工作部署会暨创建国家卫生城市动员会，就2021年度重点工作尤其是“创卫”工作进行部署安排。

今年，区卫生健康综合行政执法大队将深化推进“1+7+N”网格化卫生健康执法模式，一个“中枢”决策部署担责任，七个中队履职尽责抓落实，N个举措科学监管重实效，将业务力量下沉到基层。加快卫生健康执法信息化建设，加快互联网+综合监管平台建设；完善职业健康监管体系，落实各镇街职业卫生工作的属地责任、联动机制，筹备建立职业卫生实训基地；聚焦突出问题，开展“蓝盾行动”专项整治。

下一步，区卫生健康综合行政执法大队将奋力开创卫生监督执法工作新局面，确保完成创建国家卫生城市工作任务。

开展除“四害”培训 营造健康人居环境

□记者 陈蔚 报道

本报讯 为扎实做好迎接国家卫生城市复审工作，近日，区爱卫办召开病媒生物防制业务培训会，联合镇街、董家口经济区、交通商务区、区交通运输局等部门进行知识培训。

会上，专家结合新区实际情况，分别从“四害”的生活习性及其危害、病媒生物种类分布、病媒生物防制标准等方面进行业务知识培训，并对开展工作时需要相关单位配合及注意事项进行讲解。通过此次培训，将有效增强全区各行业对病媒生物传染疾病的防范意识和病媒生物防制能力，使病媒生物防制工作更加科学化、规范化，为进一步营造干净整洁的人居环境打下良好的基础。

普及急救知识 护航百姓健康

□记者 陈蔚 报道

本报讯 为提高新区广大干部职工健康素养和应急救护能力，近日，区急救中心急救导师团参加了六汪镇应急救护暨健康心理专题讲座。

讲座中，急救导师团结合实际案例讲解了正确拨打“120”急救电话、AED（自动体外除颤器）使用方法和急救知识。在实操环节，对体验者进行了一对一的指导，规范心肺复苏动作。据了解，区急救中心急救导师团主要负责专业化培训和社会化培训。专业化培训针对院前急救人员，每周二、周四开展涵盖基础生命支持、异物梗阻急救等方面的技能培训；社会化培训则面向全区提供公益急救讲座，针对高危岗位人员、普通市民与在校学生等不同人群设置相应的教学模块。

近年来，区急救中心积极开展系列应急救护培训讲座、应急知识“六进”活动等，累计培训达15万人次，下一步将拓展急救科普渠道，为百姓健康保驾护航。

卫生院进村庄，老百姓享便利

胶河卫生院设立延伸服务点，把医疗服务送到村民家门口

□本报记者 陈蔚

“赵大夫，我又来找你了。”近日，胶河卫生院塔桥延伸服务点（以下简称“延伸服务点”）走进来一名男子，熟门熟路地推开治疗室的大门。该男子是家住六汪镇王家村的窦忠岳，“我患有股骨头坏死13年，有的时候疼的不能走路，延伸服务点减轻了我的痛苦。”窦忠岳口中的“赵大夫”是胶河卫生院副院长赵付全，此时他正穿梭在治疗室里为患者进行治疗。

“我每天来这里找赵大夫，腿不疼也来找他聊聊天，这里就像我的另一个家。”窦忠岳的话引起了治疗室里几个病患的共鸣。说起胶河卫生院塔桥延伸服务点设立的初衷，胶河卫生院院长刘助先告诉记者，塔桥社区距离胶河卫生院10余里，近几年村里大部分年轻人外出打工，留守老人越来越多，乡医老龄化、卫生室闲置等情况突出，为解决附近村民就近就医，于是在塔桥设立了延伸服务点。“塔桥社区及周边区域的患者来院就医不方便，我们就把医生送到他们家门口。”刘助先说。

“我想用所学的本领帮老百姓做点实实在在的事儿。”延伸服务点成立后，赵付全第一个主动请缨坐诊。如今，他是



赵付全
为患者进行
浮针治疗。
□记者
陈蔚 摄

附近十里八村疼痛疾病患者的老熟人，有谁肩膀疼或手腕疼，大家都会默契地推荐，“快去找赵大夫给你扎扎针！”

“浮针治疗没他们说那么玄。”赵付全介绍说，浮针的原理就是通过机械刺激产生一种放松效应。“很多人觉得浮针治疗是传统针灸的一种，但实际上它们是完全不同的两种治疗手段。”说起“浮针”，赵付全侃侃而谈。据介绍，首先两者针具不同，传统针灸多用的是不锈钢针，而浮针治疗的针具是一次性的专用针具，由针芯、软管座及针座和保护套四部分组成；其次操作不同，

传统针灸是在选定的穴位垂直进针，用的是提插捻转等手法，浮针则是根据疼痛位置找到“患肌”水平进针，再进行水平扫散。

据了解，胶河卫生院塔桥延伸服务点于2020年10月正式投入使用，集公共卫生、家庭医生签约、医疗服务统筹于一体，设有疼痛科、全科医学科等，具有输液治疗、抽血化验、浮针治疗等诊治项目，可帮助村民进行辅助检查。延伸服务点的建立将医疗服务送到村民家门口，解决了周围村庄村民看病距离远、交通不便的难题。