



权威医生在身边

02版  
入秋后还清营养“账”

04版  
慢性疼痛要查心病

05版  
“食脑虫”感染六问

07版  
腔梗, 脑梗的前奏

## 雨水多 花草旺 飘散快 今秋过敏季提早来到

健康时报记者 侯佳欣 张瀚允



鼻塞、流涕、眼痒……立秋以来, 花粉过敏症发病数量显著攀升, 今年的秋敏季早早地来了。

中华医学会变态反应学分会主任委员、江苏省人民医院过敏诊疗中心主任程雷向健康时报记者介绍, 今年秋敏季, 北方等地来得比往年更早一些。以北京为例, 北京市气象服务中心监测数据显示, 北京秋季花粉季较往年提前, 致敏花粉浓度持续上升, 预计高峰期将出现

在8月下旬至9月下旬。气象部门介绍, 今年秋季花粉季提前“开工”, 可能跟前期气温偏高、雨水充沛有关, 温暖湿润的环境就像给植物开了加速键, 让它们长得更旺、开花更早, 导致花粉浓度提前达到峰值。

程雷谈到, 秋季过敏一般比春天更加严重。一方面, 秋季花粉飘散持续时间长且峰值高。春季过敏主要集中在树木新绿的季节, 时间相对较短。而秋季过敏从立秋前开始, 可能会一直持续到深秋, 甚至初冬。尤其是北方地区, 会有将近一个半月的时间暴露在高浓度花粉环境中, 患者症状也会更

加严重。另一方面, 秋季致敏花粉种类多、覆盖范围广。春季的花粉多是树木花粉, 颗粒较大, 常掉落在地上, 风吹起后被人吸入引发过敏。秋季空气中飘散的致敏原主要包括蒿属植物(如黄花蒿)、藜科植物(如灰菜)、豚草属植物(如普通豚草)、葎草花粉等, 颗粒直径更小, 传播距离更远, 传播速度更快, 因此致敏性更强。

北京世纪坛医院变态反应中心主任王学艳介绍, 过敏性鼻炎目前尚无法根治, 但通过规范治疗和科学管理可以有效控制症状, 显著提升生活质量, 多数患者经过系统干预后, 症状能得到长

期缓解。日常生活中, 避免过敏要做好三步。

**第一步: 躲。**避免直接接触花粉源。可多关注花粉浓度及天气变化, 尽量避开花粉浓度较高的时段(10点~17点)外出。

**第二步: 防。**加强个人健康防护, 可尽量避免花粉进入居室, 外出时佩戴密封性好的口罩、鼻腔过滤器、护目镜等, 减少接触花粉的机会。

**第三步: 治。**寻求相关药物支持, 目前治疗过敏性鼻炎的药物很多, 但要警惕三无偏方, 应选择正规医院和药房, 在专业医师或药师指导下规范用药。

### 健康简讯

#### 新版传染病防治法 9月1日起施行

9月1日起, 新修订的《中华人民共和国传染病防治法》施行, 明确了国务院疾病预防控制部门制定传染病疫情信息公布具体办法, 明确了疾病预防控制机构向社会发布健康风险提示, 还明确了由县级以上人民政府向社会发布预警。

健康时报记者 徐诗瑜

#### 电动自行车新国标 限速还限塑

新版强制性国家标准《电动自行车安全技术规范》9月1日起实施。新国标规定, 具有电驱动功能的电动自行车最高设计车速不得超过25公里/小时, 增强了整车的安全性; 电动自行车使用的塑料总质量不应超过整车质量的5.5%, 可有效降低火灾时的火焰蔓延速度和毒烟释放量。

健康时报记者 董颖钰

#### 北京血型结果 终身不用重复检测

8月31日起, 北京市医疗机构检查结果互认项目达400项, 其中检验结果互认项目共206项, 涵盖临床免疫学、临床生物化学、分子生物学等多个类别。值得一提的是, 非急诊患者血型结果终身不用重复检测。

健康时报记者 王艾冰 孔天骄

#### 开学前呼吸性碱中毒 小患者增多

湖南一名11岁男孩开学前持续赶作业, 在家长催促和课业压力下, 情绪突然激动, 随后双手痉挛、变硬, 五指呈“鸡爪状”, 同时头晕、胸闷、有窒息感, 被确诊呼吸性碱中毒。长沙市中心医院儿科急诊8月接诊此类患者数量相比其他月份增加了10倍左右。

健康时报记者 高瑞瑞

### 声音

8月29日, 广西桂林一名男子反映, 他的脚被钉子扎伤后, 去诊所打破伤风针, 医生却给他打氯化钠。诊所负责人表示, 男子所述属实, 因为诊所破伤风针剂用完了, 财迷心窍就给他打了氯化钠。

——个体行医关乎民生大计, 以“氯化钠”代替“破伤风”无疑是违规诊疗行为, 既有损医德又触犯法律。

红网评论

近日, 有商家在购物平台兜售控糖饮产品, 称能“从根源解决血糖问题”。此类产品宣称“美国进口”, 实为国内企业生产。一瓶150毫升装的产品, 售价在160~190余元/瓶不等, 而成本不超过10元。

——不客气地说, 这不过是一种食药混搭的包装术, 此前在很多饮品中都曾使用过, 如今卷土重来, 可谓阴魂不散。

光明网评论

近日, 河南省郑州市二七区长江东路小学推行“免费校服”活动。该校收集毕业生捐赠和高年级学生置换的校服, 经专业清洗消毒后, 免费提供给新生和低年级学生使用。

——如果能让校服“流动起来”, 循环使用, 既给家庭带来经济实惠, 也是对学生进行“勤俭节约”的润物细无声的教育。

华声在线评论



#### 探寻烽火中的医者仁心

生锈的手术器械、斑驳的木质药箱……纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年之际, 人民日报健康客户端记者来到位于北京卢沟桥畔的中国人民抗日战争纪念馆, 了解抗战文物背后的感人故事, 探寻烽火中的医者仁心。图为白求恩医生救治伤员复原景观。

健康时报记者王艾冰文 牛宏超摄 相关报道见本期8版

### 健康提示

#### 近视手术伤不到泪腺

健康时报记者 毛圆圆

“做了近视手术, 老了哭都哭不出来。”最近, 脱口秀演员哈哈曹在综艺节目中的一句调侃让不少想摘镜的朋友心里“咯噔”了一下, “近视手术真会伤到泪腺?”

北京协和医院眼科主任医师李莹辟谣道, 目前主流的近视手术, 操作都严格限定在眼球前段, 而泪腺藏在眼睛的上眼睑后方、眼眶上方的骨性凹陷里, 被眼眶骨保护着, 与近视手术的操作区域有一定的距离。所以, “近视手术是伸不到泪腺搞破坏的。”

有些人做完近视手术之后感觉眼睛干涩, 大多数是暂时性的, 随

着角膜神经修复、适时使用药物, 干眼症状将逐步减轻或消失。李莹介绍, 目前近视手术后干眼患者多可在术后6个月内恢复, 尤其是切口更小、无需制作角膜瓣的全飞秒手术, 术后不仅视觉效果更稳定, 干眼的风险和症状也会更小。因此, 大家不必过于担心。

做完近视手术后, 应遵医嘱使用人工泪液、角膜营养剂以及低浓度糖皮质激素滴眼液, 可以有效减少炎症反应、缓解术后疼痛, 维护眼表健康; 日常可以增加环境湿度、适当热敷眼睑、避免长时间近距离用眼、避免化妆品入眼等。



胡同盛装 中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年纪念活动举办在即, 北京西城区大柵栏街道前门西河沿社区胡同里换上“中国红”, 一面面鲜艳的五星红旗飘扬在居民院落和商户门前。

牛宏超摄