

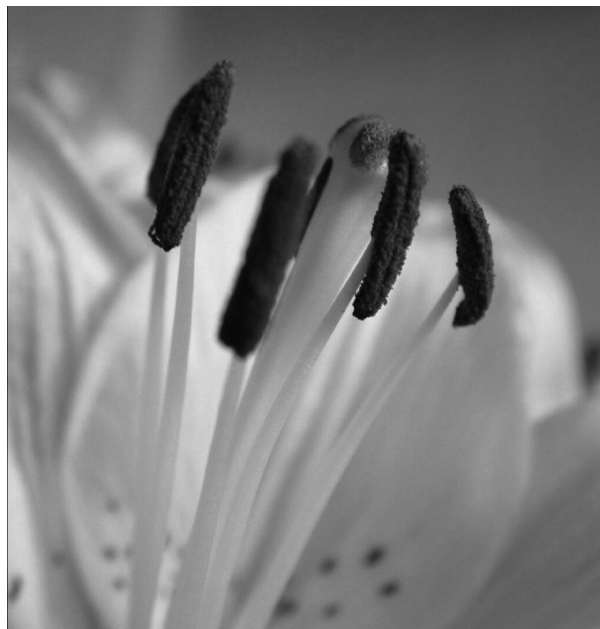
# 春风十里“不讲理”，花粉过敏困扰你？

## 滨州市中心医院专家提醒游玩赏花巧防护



□通讯员 劳海黎 李聪聪 王丙强

春回大地，万物复苏，草长莺飞，正是外出赏花露营的好时候。“春姑娘”虽美，可不是所有人都能徜徉花海的，对于那些容易花粉过敏的朋友可要注意了，在您和花儿亲密接触时一定要当心。滨州市中心医院专家提醒，花粉过敏者游玩赏花要做好防护。



### >>> 什么是花粉过敏？

花粉过敏又被称为花粉症。花粉中含有蛋白质，某些过敏体质人群接触或吸入花粉后，可刺激机体产生免疫应答反应，导致过敏的发生。可累及鼻黏膜、眼结膜、支气管及皮肤等部位，日常需避免接触致敏花粉，目前尚不能彻底治愈，易反复发作，严重时可能引起过敏性休克，危及生命。

自然界的花粉传播有风媒和虫媒两种形式。虫媒花粉，通过靠蝴蝶或蜜蜂等昆虫传播，如桃花、杏花、梨花的花粉，花粉颗粒大，花粉量少，不易四处播散，通常不会引起过敏；风媒花粉，通过风传播，如杨树、柳树的花粉，花粉颗粒小，花粉量大，可以随风飘到

很远的地方。风媒花粉是春、夏、秋季主要过敏原。花粉过敏的高发季是每年的3~5月和8~9月，与花粉播散时间有关。据统计，我国花粉过敏发病率约为0.5%~1%，高发病区达5%，并呈逐年上升的趋势。在北方，花粉过敏已经成为过敏性鼻炎和哮喘的主要致病原因。

### >>> 有哪些症状？

1、鼻部症状：打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻痒。  
2、眼部症状：流泪、眼痒、红肿、灼热感。

3、喉咙及耳朵症状：喉咙痛、发痒、耳痒。  
4、呼吸道症状：咳嗽、喘息，严重的可出现哮喘发作。

5、皮肤症状：某些患者可能出现皮疹或瘙痒。

### >>> 什么人容易花粉过敏？

1、具有家族遗传史的，比如家族中有过敏性鼻炎、哮喘、过敏性荨麻疹病史的。  
2、生活在易暴露的环境中的人，如果长期生活于空气污染或水质污染较为严重的环境中，或者是长期食用的食品添加剂含量较多，会导致人体接触到更多的抗原物质。而接触抗原物质过多，出现超出

正常限量会促使人体出现变态反应性疾病。  
3、饮食结构发生改变，现在很多人在饮食方面更愿意摄入大量的鸡蛋、肉制品、奶制品等高蛋白类食物。而长期食用会导致人体内出现抗体能力亢进。碰到花粉等过敏原抗原后，易出现变态反应，花粉过敏等过敏性疾病可随之

出现。  
4、免疫力较差的人，人体免疫力低下时，皮肤及器官易受到外界各种因素刺激，因而发生病变。  
5、“高敏体质”的人，比如在日常生活中经常发生过敏，受到刺激就容易出现皮肤的红、肿、热、痛、瘙痒等。

### >>> 如何预防？

1、花粉季尽量减少外出，外出时需穿长袖衣服，佩戴花粉防护口罩(普通口罩起到一定的作用，医用口罩效果更好)和眼镜；  
2、若出游过程出现皮肤发痒、打喷嚏、咳嗽、呼吸不畅、眼睑红肿等症状，应迅速离开诱发的环境，若症状严重应及时前往医院就医；  
3、开车时关紧车窗，选择装有花粉过滤装置的通气系统；  
4、回家前抖掉身上灰尘，回家后更换外衣，减少花粉接触，并及时洗脸、漱

口、清除鼻腔分泌物；  
5、经常打扫房间，定期清洗空调滤网，室内安装过滤纱窗；  
6、有过敏史的人，可选择清晨或雨后出行。这段时间空气湿度较高，花粉颗粒吸了水分后，会沉降下来，空气中飘浮较少。同时尽量少去花草、树木茂盛的地方，尽量避免与花粉直接接触；  
7、有过敏史的人，可提前一到两周开始服用抗过敏药物，出行时备吸入剂如万托林、信必可等以备紧急使用。

## 滨州医学院附属医院专家坐诊表(4月1日—4月7日)

科室	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	科室	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
呼吸内科门诊	吕长俊▲ 王涛▲ 高福泉 夏永富	翟乃亮 毕月阳 王晓芝	郝东 潘磊 高福泉	刘晓立 韩沙沙 范宜楚	宁方玉 许玲 潘磊	张斌 翟乃亮 逯峰	孙婷 徐磐	心血管内科	徐会圃 李景森 王震	王东▲ 孙经武 王临海 王佳	程艳丽 刁树玲 冯民	李跃荣 张贝 王临海▲	李宗清 赵希军 李金龙	王震 丁法明 普通▲	郑波 陈琛 普通
胸外科门诊	张庆广	刘建伟	张连国	张敬敬	王玉波	刘洪建	徐海涛	皮肤科门诊	张玉杰 马蕾 王秀敏 李海英	高昱 舒春梅 魏义花 杨爽	王静 马蕾 李海英 魏义花	王忠永 付文静 张玉杰 马蕾 高昱	李海英 李媛 李娜 舒春梅 魏义花 高昱	魏义花 李媛 王忠永 王秀敏 马蕾	付文静 舒春梅 高昱 李海英
泌尿外科门诊	梅延辉	刘少青	苏庆国	尹洪山	普通	普通	迟玉友	眼科门诊	宋斌 雷宁玉	张磊 张培培	李卫国 考华婷	谢迎宾 柴建生	任莉 官月荣	王丽君 谢迎宾	考华婷 张培培
血液内科门诊	刘增艳▲	高娜	王学霞	王学霞	孙建荣	刘仁同	普通	耳鼻喉科门诊	王延飞 陈军 曹瑞娟	蒋东英 马秀芳 刘连新	蒋东英 赵双春 陈军 赵洪春	蒋东英 赵双春 刘章	马秀芳 刘连新 赵双春 曹瑞娟	陈军 刘章 王延林 周宁 赵洪春	蒋东英 马秀芳 刘连新 赵双春
内分泌门诊	于苏国 刘长梅▲ 普通	刘俊英 于苏国 普通	刘长梅 刘俊英 普通	薛海波 解敏	张立 普通	李瑞霞 普通	张磊 普通	儿科口腔门诊	王青山 许提提 相黎黎 孙轶群▲ 杨青霞▼ 高艳▼	许针针 杨青霞 王青山▲ 刘贞▲ 许提提▼	闫英萃 许提提▲ 高艳▼ 相黎黎▼	孙轶群 许针针 刘贞 相黎黎	许提提 孙轶群 许针针 闫英萃	舒静媛 许提提 刘贞 相黎黎 杨青霞	舒静媛 孙轶群 许针针 闫英萃
神经内科门诊	陈金波 鹿树军 冯波	刘庆新 周晓生 李希芝	王雪贞 衣香明 王洪财	韩笑峰 王美玲	葛汝丽 郑麒 王玉良	许春胜 范雪丽 赵斌	范卫明 耿延磊 苏毅鹏	儿外科门诊	牛淑芳 卢克新 李霞 普通▲	魏学功 刘玉芳 宋花蕾 普通▲	张磊磊 曹守燕 刘艳妮 普通▲	姚丽娟 魏学功 王莉 普通▲	魏双燕 杨延冬 郝小强 普通▲	魏学功 刘玉芳 宋花蕾 普通▲	张磊磊 曹守燕 王莉 普通▲
神经外科门诊	李泽福 杜洪澎	隋德华 赵洪卫	李建民 张文生	李勣 刘永良	刘鹏飞 邵伟	普通	李泽福	肿瘤科门诊	宁方玲 王峰 普通▲	陈绍水 刘长民 普通▲	李绵利 于泽顺 普通▲	董新军 郝延璋	王振波	普通	普通
胃肠外科门诊	吴峰阶 胡宝光	李玉明 普通▲	于兴泉 孙庆磊	吴峰阶	李河圣	普通	张明凯 普通								
结直肠肛门外科	马冲 普通▲	李鹏 普通▲	蒋宏 普通▲	付学广 王凯▲	王保华 普通▲	王凯	李保松								
肝胆外科门诊	管清海 林绪涛	张兴元 朱文涛	张帆 周磊	欧琨 曹学峰	时建 赵宝磊	普通	普通								
脊柱外科门诊	耿晓鹏 普通	孙兆忠 普通	窦永峰 普通	房清敏 王大巍	胡鹏 普通	邢建强 普通	李瑞 普通								
创伤骨科门诊	王志刚▲ 姜建浩▼	普通▲ 杨淑野▼	张轶▲ 张德刚▼	刘栋▲ 普通▼	张新军▲ 马明亮▼	贾龙▲	张德春▲								

注：“▲”表示上午出诊，“▼”表示下午出诊；本报仅展示部分出诊专家，详情以医院公布的相关信息为准！