每年春暖花开时，总有人打喷嚏、鼻痒、流鼻涕、皮肤瘙痒——

刘瑛：花粉过敏的“元凶”往往不是鲜花

大众名医馆

□ 本报记者 周欣怡 黄鑫

最是一年春好处，玉兰花、桃花、杏花、油菜花……这几天的济南到处都是花海！但随之而来的还有让人苦不堪言的“春季过敏”。打喷嚏、鼻痒、流鼻涕、皮肤瘙痒……这些症状让人不胜其烦，甚至影响到日常生活。近日，《大众名医馆》邀请山东大学第二医院皮肤科副主任医师刘瑛做客直播间，为大家带来春季防“敏”指南。

每年春暖花开时，总有人会惹上一些特别的“小毛病”。很多人认为，这些症状是感冒，但实际上，这很可能是春季过敏在“作怪”。刘瑛介绍，春季常见的过敏性疾病包括呼吸道过敏性疾病、皮肤过敏性疾病等。过敏的典型症状表现为打喷嚏、鼻痒、流鼻涕、眼睛痒、流泪和灼热感，还有部分患者合并支气管哮喘、过敏性皮炎、荨麻疹、湿疹等疾病。

有一类人皮肤容易出现红斑、风团，俗称起了“木疙瘩、皮片”。刘瑛介绍，“风疙瘩”一般指荨麻疹，主要表现为皮肤出现大小不等的红斑，往往瘙痒剧烈。这是由于春季过敏原增多，加上风沙、环境干燥等因素，一些人见风后，便容易出现季节性皮肤瘙痒。荨麻疹最主要的特点是数分钟或数小时内皮疹减轻，逐渐消失，不留痕迹，一般持续不超过24小时，但是新的风团可此起彼伏，不断发生。“春季荨麻疹还常伴有过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性结膜炎等。”刘瑛提醒道。

据了解，春季的过敏反应是由于部分人群的免疫系统对环境中某些物质产生过度敏感反应，导致过敏发生或原有的过敏症状加重，又称季节性过敏性或“花粉症”。这些物质包括但不限于花粉、动物皮毛、螨虫、风沙以及空气中的细小颗粒等。

但是，有些人生活中几乎不接触花，还会出现花粉过敏？刘瑛解释，春季花粉过敏的“元凶”往往不是美丽鲜艳的观赏鲜花，而是通过风媒传授花粉的树木类植物，比如柏树、杨树、桦树、柳树、榆树等。这些植物的花，花型小，花粉含量高、产量大、质量较轻，可以随风飞到很远的地方，容易被吸入呼吸道引起春季过敏反应。此外，草类如蒿草、豚草、葎草以及部分农作物花粉（如玉米、油菜）也是常见的过敏原。

还有部分人奇怪：怎么之前不过敏，突然就过敏了？“这主要涉及免疫系统的变化和环境因素的影响。”刘瑛解释，压力大、经常熬夜、经常喝酒、生病吃药等可能导致免疫失衡或免疫紊乱，使原本耐受的物质变为过敏原。环境变化也是重要原因，如城市绿化中也会有高致敏树种，导致局部花粉浓度飙升等。

对于日常防护，刘瑛建议，尽量少去树多、草多、潮湿的地方，出门尽量戴口罩，可以使用空气净化器。在家里可以备点常用抗过敏药，如口服的氯雷他定、西替利嗪，外用炉甘石洗剂等。那预防过敏能提前用药吗？专家表示，如果已知过敏季时间，可以提前1至2周口服抗过敏药物，伴有过敏性鼻炎和结膜炎的患者可以用喷鼻剂和滴眼液。如果不确定过敏时间，可以常备抗过敏药，发作时早期使用。但切勿长期预防性用药，一是可能掩盖其他疾病症状，二是抗组胺药连续长期使用可能有副作用。

此外，对于如何强化皮肤屏障以增加皮肤抵抗力，刘瑛建议，做好保湿防晒工作。保湿可以用含有神经酰胺、游离脂肪酸、胆固醇成分的保湿霜，以及含有青刺果提取物、尿囊素、透明质酸、积雪草提取物等成分的保湿霜。同时，“械”准字号的医学护肤品相对更安全一些。“防晒也非常重要，最好一年四季都做好防晒工作。”她说。

需要注意的是，很多人出现过敏症状后选择“扛着”，认为等过敏季过去，症状就消失了，这种做法其实不可取。“严重过敏必须及时就医，如急性荨麻疹伴随腹痛、腹泻、恶心呕吐、过敏性休克等症状，过敏性鼻炎或哮喘导致胸闷憋喘、呼吸不畅等全身不适。如果过敏症状持续不缓解或加重，也应及时就医。”刘瑛强调。

山东省健康科普专栏

主办：大众报业集团 山东省疾控中心
承办：大众新媒体大平台·健康山东云平台

“中招”花粉过敏，如何应对？

□ 张帅

花粉作为“生命的种子”，它的成分相当丰富，包括蛋白质、糖类、维生素、矿物质等多种物质。这些成分对于植物的生长和繁衍至关重要，但对过敏体质的人而言，却可能成为引发过敏的元凶。其中，蛋白质作为生命的基础，含有多种氨基酸，是导致过敏反应的罪魁祸首，进入人体后，会与免疫系统中的抗体结合，引发一系列的过敏反应；糖类物质主要是葡萄糖、果糖等单糖和蔗糖、麦芽糖等双糖，这些也都有可能引发过敏；此外，花粉中含有丰富的维生素和矿物质，在某些情况下也能成为过敏源，导致过敏的发生。

日常生活中如何预防和应对花粉过敏？首先减少接触，花粉在早晨和傍晚时分飘散较多，尽量避免这两个时间段的户外活动，外出时应佩戴防尘口罩或帽子等防护用品避免直接接触；尽量避免去花粉多的地方，例如公园、花园等；家中或车里要注意关窗，尽量减少花粉飘入，定期清洁室内表面、家具和窗帘等物品，减少花粉的积聚，同时可使用空气净化器过滤空气中的花粉；避免食用容易引起过敏的食物如坚果、海鲜等，也有助于降低过敏发生的风险，适当锻炼也有助于提高自身抵抗力，应对过敏；对于有花粉过敏史的人，可以在医生的指导下随身备下一些抗过敏药物来预防。

一旦“中招”该怎么办？首先不要慌乱，立即用生理盐水或清水冲洗鼻腔和眼睛；及时使用抗过敏药物来缓解症状，可以给予口服抗组胺药物如氯雷他定、西替利嗪、扑尔敏等进行治疗，对于憋喘明显的患者立即给予沙丁胺醇气雾剂等缓解症状的药物，以免出现喉头水肿而延误病情。当皮肤症状较重伴有瘙痒时，可以遵医嘱外用止痒药如炉甘石洗剂或外用糖皮质激素如糠酸莫米松软膏等进行治疗。但要注意抗过敏药副作用有头晕、嗜睡，尽量避免服药后开车。如果症状严重或者持续不退的话，一定要及时去医院就诊。

（作者系济南市章丘区人民医院副主任医师 通讯员刘祥征记者黄鑫整理）

山东省健康科普资源库

既要治病，也要治心，山东大学第二医院血液内科单宁宁——

为血小板治疗方案不断注入“新鲜血液”

□ 本报记者 黄鑫 李丽

“单主任，张爷爷刚闯过心梗关，血小板却掉到警戒线以下！”山东大学第二医院血液内科，主治医生的急促汇报声打破了科室内的宁静。70岁的患者张先生经历多次心脏手术，然而近日心梗突发后，医生却发现他的血小板数值一直减少。“别急，我来想办法！”单宁宁仔细翻看病历，并跟家属多次沟通，终于找到了“元凶”——张爷爷一直在服用的抗凝药。三天后，新抗凝方案让血小板回升，这场与时间的较量，她赢在了抽丝剥茧的坚持。

深耕血小板减少症治疗 把它当作慢病管理

“2004年毕业至今，我所有的科研成果都是关于血小板减少症的。”对山东大学第二医院血液内科主任单宁宁而言，深耕血小板减少症的治疗，是兴趣也是责任。

“在既往认知中，年轻女性是ITP高发群体，但其实该病在老年人中更常见，这点在潜在患者中却少有人知。”单宁宁介绍，随着年龄的增长，老年人更易突发血小板减少等一系列问题。

在单宁宁的职业生涯中，60岁的李女士是令她印象最深刻的患者，莫名增加的出血点未被重视，患者拖了一两天后才就医，但咽后壁血泡的破裂突然将其咽喉堵住，抢救无效，她的生命因此消逝。也是这一次抢救经历让单宁宁明白，将血液病科普，尤其是将血小板减少症科普带到治疗中去，提高患者对血液病的认知，仍任重而道远。

“血小板减少症是个良性病，把它当作慢病一样来管理和治疗非常关键。”单宁宁介绍。多年来，单宁宁在Beclin-1介导的自噬在原发性免疫性血小板减少症发病中的调控及分子机制研究、T-bet/Tim-3/Galectin-9在原发性免疫性血小板减少症发病机制中作用的研究、mTOR靶向治疗原发性免疫性血小板减少症的临床应用研究等领域的深入钻研，为血小板临床治疗方案不断注入新鲜血液。

时至今日，单宁宁不仅在再生障碍性贫血、血小板减少、骨髓增生异常综合征、骨髓增殖性肿瘤等血液系统疾病治疗方面积累了丰富的临床经验，她还主持2项国家自然基金项目及多项省部级课题，获省部级奖励4项，以第一或通讯作者发表SCI论文20余篇。单宁宁2019年当选为泰山学者青年专家。

淋巴瘤治疗要有的放矢 百分之六七十的淋巴瘤都能治愈

不仅在血小板减少症等出血性疾病的研究和治疗方面是行家里手，治疗淋巴瘤等其他血液病，单宁宁也是得心应手。

淋巴瘤治疗要有的放矢。“百分之六七十的淋巴瘤都能治愈，有些淋巴瘤诊断出来必须积极治疗，但也有些‘惰性’淋巴瘤，诊断后也不用治疗，等待观察即可。”单宁宁特别提到，淋巴瘤中有一种惰性淋巴瘤叫做“边缘区淋巴瘤”，由于缺乏早期特异性，很多被确诊的患者首诊科室并不是淋巴瘤相关科室，而是消化科等，这在无形中“拉长”了患者的确诊时间。

“有自身免疫性疾病的病人更需提防淋巴瘤的产生，如患系统性红斑狼疮、风湿性关节炎、干燥综合征等，这些患者在治疗过程中，若出现淋巴结变化或血象改变，最好到血液科就诊一下，排除继发淋巴瘤的可能。”单宁宁介绍，一般来说，如果突然摸到自己颈部、腋窝、腹部等长了个疙瘩，左下腹“涨得慌”，或出现不明原因的发热、体重下降等，最好到医院检查一下，排除患淋巴瘤的风险。

工作中的单宁宁。

3年前，张女士的母亲不幸患上淋巴瘤，术后至今一直在单宁宁处复诊、治疗。几天前，就在张女士母亲化疗后骨髓抑制期间，她的白细胞和血小板数值却降到危机值，突发高热，十分危险，这让张女士瞬间慌了神，连忙来求助单宁宁。

“放心，能救！”单宁宁为其母亲定制了治疗方案，同时不断鼓励张女士，给她加油打气。在单宁宁的帮助下，张女士母亲的体温降到36.7℃，身体情况恢复稳定。

单宁宁在回忆这次经历时，也是心有余悸。“看到病人转危为安的那一刻，我都快哭了，终于看到了我希望的结果。”单宁宁说，“在血液病患者的长期管理过程中，要加强医患间的信息对称，让患者用最对的方法恢复健康。作为医生，既要治病，也要治心，我一直在学习。”

20年来献血6800毫升

“金盆洗手”的“热血孙”有了接班人

□ 李丽 黄鑫

由山东省血液中心、大众新媒体大平台主办和健康山东云平台承办的“我献血，我健康，我快乐”栏目与您见面了！

在这里，你将看到山东省无偿献血者的故事，体会他们无私奉献的精神。

在这里，你将遇见不同职业的普通人，他们或是写字楼里忙碌的上班族，或是三尺讲台上挥洒汗水的老师……他们用行动诠释“献血一袋，救人一命”的理念，用温热的血液搭建生命桥梁，为需要帮助的人带去希望。

在这里，每一位献血者都是平凡英雄，每一则故事都触动心灵。希望这些故事能激发更多人加入无偿献血的队伍，传递爱与希望，让社会更加温暖和谐。

在日照古城一隅，藏着一位奇人，名曰孙守波，人送外号“热血孙”。

这外号并非虚名，他每年坚持无偿献血，若一年未献，心中便如猫抓般难受。熟人相遇，首问便是：“热血孙，今年可曾献血？”他总笑眯眯点头，一脸自豪。久而久之，老友们皆知，这是个“热血汉子”。

时至今日，“热血孙”无偿献血之事，已历廿余载春秋，累积献血量至六千八百毫升之巨，是以获全国无偿献血奉献奖银奖。

然转瞬之间，“热血孙”迎来花甲之寿，依献血规定要求，其献血生涯已至末尾，“热血孙”要“金盆洗手”了！

此讯一出，如石投静湖，涟漪四起。邻里间，关于“热血孙”末次献血，皆怀好奇之心，纷纷相约，欲睹“热血孙”告别献血生涯景象，以为将见其感伤之情。

然当日所见却非如此。海纳商城爱心献血屋内，“热血孙”如期而至，神色泰然，无丝毫颓唐样。从容挽袖，献血如故，对围观者亦是笑语盈盈，热情相迎。

众人见状，心生疑惑，此坚持经年之“大业”，何以如此淡然释怀？“热血孙”但笑不语，献血毕，悄然退至一旁。

此时，其子小孙悄然就座，“我也来献一袋血。”言罢，“热血孙”爽朗大笑：哈哈，未曾想吧？我虽已退隐，但家有传人！献血岂是一人之事，我不能献，家人犹可。多年以来，我儿受我熏陶，已将献血视为必行之事！

众人闻此，方恍然大悟，金盆洗手仍泰然处之，实因已有接班人矣！自感无趣，遂纷纷散去。归途之中，方觉此理至深：献血本为传递爱心，扶危济困，若爱心分人，岂不失其本意？如“热血孙”之家，代代相承，善行不息，此血方为真正之“热”！

孙守波是全国无偿献血奉献奖银奖获得者。他坚持无偿献血长达20多年，献血19次，累计献血量6800ml。60周岁生日之前，他用最后一次献血，为自己的“热血生涯”画上了一个完美的句号。但他的儿子接过接力棒，让故事又有了新篇章。

我献血，我健康，我快乐
主办：山东省血液中心 大众新媒体大平台
承办：健康山东云平台

国家区域医疗中心北京积水潭医院聊城医院启用

□记者 李丽 通讯员 夏晋瑾 姚力锐 报道

本报聊城讯 3月29日上午，国家区域医疗中心北京积水潭医院聊城医院启用仪式举行。北京积水潭医院聊城医院由聊城市政府主建，是一所以骨科、烧伤科为主，集预防、诊疗、康复、科研、教学、人才培养于一体的三级综合医院。

据悉，国家区域医疗中心建设是贯彻健康中国战略的重要举措、服务造福民生的重大工程。医院的正式启用，标志着区域医疗卫生高地建设迈出关键一步。各级各相关部门将聚焦“立足聊城、面向鲁西、辐射全省及冀鲁豫周边区域”定位，扎实做好运营管理和配套建设“后半篇文章”，坚持以守护健康固根本、以配套建设强支撑、以改革创新增动力，努力将医院建设成国内一流的现代化综合医院、高标准人才培养基地、高水平科研创新平台，更好满足群众高品质医疗需求，为国家医疗卫生服务体系建设提供更多聊城经验。

启用仪式现场，还举行了北京积水潭医院医学人才培养基地（聊城站）揭牌仪式。

山东已有125家三级医院开设“减重或体重门诊”

□记者 周欣怡 报道

本报济南讯 近日，国家卫生健康委主任雷海潮表示，腰围太大，体重超重，有人甚至患上了慢性病……这就需要专业医生和专业医疗机构的帮助。据悉，为帮助大家更好地管好体重、健康生活，截至3月中旬，山东已有125家省三级医院开设“减重或体重门诊”。

扫码查看山东省三级医院“减重或体重门诊”清单

青大附院为79岁高龄患者植入人工耳蜗

□记者 黄鑫 报道

本报青岛讯 近日，青岛大学附属医院耳鼻咽喉科副主任付涛成功为一位79岁、既往有扩张性心肌病且安装了心脏起搏器的患者植入了人工耳蜗。

据了解，3月3日，国家组织的人工耳蜗类医用耗材集中带量采购中选结果正式落地执行。该患者是国家集采政策落地以来青大附院耳鼻咽喉科开展的第二例人工耳蜗植入手术患者，此前完成的首例人工耳蜗植入患者已顺利出院，住院期间治疗总费用不到一万元。

东营市胜利油田中心医院专家赴疏勒开展“光明行”活动

90余名患者重建清晰“视”界

□ 本报记者 周欣怡 通讯员 张振 曲永花

“我能看清啦！”近日，刚在疏勒县人民医院做完手术的托合提·艾散难掩激动，他紧紧握住东营市胜利油田中心医院主任医师赵丽娟的手，热泪盈眶。

今年56岁的托合提·艾散，半年前眼睛发黏并伴随着流泪，视力也越来越模糊，经检查被告知患上了白内障。他所在的牙甫镇中心卫生院援疆专家告诉他，过一段时间将有山东的医生前来免费为他们做手术。从那天起，他每天都盼望着山东眼科医生的到来，盼望着能再次看清这个美丽的世界。

由于受日照时间长、紫外线强烈、基因易感性等多重因素叠加，在当地像托合提·艾散这样情况不在少数。然而，由于医疗可及性差、诊疗观念滞后、患者的就医距离受交通限制、人才匮乏和设备陈旧，许多患者无法及时就医，导致病情恶化。东营市胜利油田中心医院赴疏勒县“光明行”白内障手术项目医疗队的到来，为这些患者带来了希望。

3月17日，在山东援疆专家王飞的牵线搭桥下，胜利油田中心医院选派了赵丽娟等3名眼科专家前来开展“光明行”活动。接诊首日，就高效地完成了130名患者的筛查任务，并成功为3名白内障患者实施了复明手术。10天的时间共接待患者1000余名，为90余名患者拨云见日，重建清晰“视”界。

“其实，这次‘光明行’压力很大。”赵丽娟坦言，“除异地环境差异、时差、病号多、语言不通等问题外，最难的还是手术难度的陡增”。赵丽娟说，主要在于很多维吾尔族患者的晶体硬度大、虹膜松弛、眼轴短，且作为假性剥脱综合征高发病率地区，患者晶体悬韧带不稳定，以上种种都无形中增加了手术难度。但团队依然圆满完成此次任务。

与此同时，在此次“光明行”活动中，3名眼科专家在手术间隙对疏勒县眼科医生进行带教，指导科室开展“耳穴压豆在眼科患者治疗中的应用”。疏勒县眼科医生吐尔逊阿依大夫对东营医生精湛的技术水平和高度负责的职业精神赞不绝口。她说：“专家们展现了非凡的勤奋和专业，非常值得我们学习。”

而更多的赞誉来自于康复的患者。即将出院的66岁患者图尔荪·艾海提激动地说：“手术后我才知道，医院的墙那么白，我的手机是这么新。在整个治疗过程中，东营医生对我的关心照顾让我真正感受到了‘民族团结一家亲’。病房的病友们也表示，原来只是听说山东的医生技术高超，亲身体验果真名不虚传，三下五除二，‘刀到病除’！”

图尔荪·艾海出院时握着赵丽娟的手哽咽着说：“那份感谢我会永远放在心里！”