

# 了解花粉症 学会科学应对

□本报记者 王路欣

一缕花香，醉人心脾，但不少人在鲜花盛开的季节会出现连续打喷嚏、流清鼻涕等症状。潍坊市妇幼保健院潍城院区儿内二科主治医师杨丽丽表示，这并不是感冒或感染，很可能是“花粉症”在作祟。

花粉症也称花粉变态反应，是由致敏花粉诱发的I型变态反应，具有鲜明的地区性和季节性。主要表现为敏感个体在花粉季节出现的累及上下气道、眼睛、耳朵、皮肤等出现的相应的临床表现，如发作性喷嚏、大量清水样鼻涕、眼痒、咽喉痒、干咳、喘息、荨麻疹等。临床上通常将花粉诱发的过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性咳嗽、哮喘等统称为花粉症，其症状具有明显的时间性和地区性，并且易受气候因素影响。

杨丽丽表示，这个让很多人头疼的问题，其实是身体的免疫系统在“过度护主”。想象一下，自己体内有个24小时值班的“保安”（免疫系统），当你在花草丛林间漫步享受美景时，柳絮、杨花等这些无害花粉飘进鼻腔，“保安”会误以为是“外敌”入侵，便立即拉响警报（产生IgE抗体），并释放“催泪瓦斯”（组胺），导致鼻涕眼泪齐飞。这种“错杀良民”的反应，就是过敏的真相。

花粉症通常可采取一般

治疗、药物治疗、过敏原特异性免疫治疗等来缓解症状。

确诊有花粉症后，需要进一步明确到底对什么花粉过敏，在日常生活中尽量躲避过敏原，通过环境控制和隔离措施，减少花粉接触。

在药物对症治疗方面，需根据病情在季节来临前开始足量足疗程使用。常见的药物包括抗组胺药物（地氯雷他定、西替利嗪等），使用疗程一般不少于2周，这类药物可以快速止痒，但可能使人困倦；鼻喷激素（糠酸莫米松鼻喷剂等），此类药物的疗程一般为4周；白三烯受体拮抗剂（孟鲁司特钠等），特别适用于合并气道高反应性、支气管哮喘等情况，能减轻气道慢性炎症。患者还可以通过洗鼻法、鼻用减充血剂等缓解症状。

此外，免疫疗法是一种长期治疗方法，通过逐渐增加过敏原的剂量，使身体逐渐适应并减少过敏反应。这种方法需要较长时间，但效果持久，适合症状严重且长期无法控制的患者。

杨丽丽表示，如有花粉症还伴有哮喘的患者，需使用吸入糖皮质激素治疗。花粉症可以造成从生理到心理的多方面损害，严重的急性发作甚至危及生命。因此，一旦患者在花粉季节中频繁出现胸闷、咳嗽，尤其是夜间加剧并伴有喘憋，应尽早求医。

## 科学备孕 注意这几方面

□本报记者 王路欣 通讯员 于康

想要顺利迎接新生命，科学备孕是第一步。容易怀孕的方法包括排卵期同房、规律作息、合理饮食、适当运动、放松心情等。针对科学备孕的问题，记者联系到了潍坊市人民医院生殖医学中心的专家。

生娃要趁早。对于女性来说，年龄越大卵巢功能有可能面临下降，卵子的质量也会受到影响，一般认为，女性最佳的受孕年龄是24岁-30岁。女性35岁后生育力逐渐下降，若备孕半年未果，建议咨询医生。男性最佳的生育年龄是27岁-35岁。

找准受孕最佳时机。女性下次月经前14天是排卵日，提前一天同房成功率最高。举个例子，若下次月经为5月20日，排卵日约在5月6日，最佳同房时间锁定5月5日。此外，排卵期每1天-2天同房一次，“命中率”会更高。若记不清周期，B超卵泡监测或尿LH试纸可精准锁定“黄金24小时”。

饮食调整。均衡饮食对备孕至关重要，多摄入富含叶酸、铁、维生素的食物。女性要及时补充叶酸或含叶酸复合维生素。

孕前检查很重要。夫妻双方应进行全面的生育力评估。女方重点查性激素六项、AMH（卵巢储备指标）、甲状腺功能等。男方重点查精液常规、精子形态等。若备孕超1年未果，需进一步排查输卵管通畅性及子宫内膜状态。

规律作息很关键。保证充足的睡眠，适度运动增强体质。

紧张、焦虑等情绪会影响激素的分泌，从而影响受孕。因此，备孕期间要尽量放松心情，保持愉悦的心态。

## “多模式镇痛” 缓解肛肠手术后痛苦

□本报记者 王路欣

我国女性肛肠发病率接近70%，比男性肛肠发病率高出接近20%。由于发病部位私密，女性患者尤其是未婚女性患者，因害羞、畏惧手术疼痛等原因，经常在“忍一忍”和“等一等”中造成病情的延误，甚至加重。潍坊市中医医院肛肠科主任李士国表示，为了有效缓解术后疼痛，医生采用“多模式镇痛”的策略，把剧烈的疼痛降低到患者能承受的范围，让患者不再畏惧治疗。

每个患者的疼痛程度和感受都是不同的，因此医生会为患者制定个体化的镇痛方案，一般的镇痛方式有以下几个：

**镇痛泵** 镇痛泵是一种液体输注装置，能使药物在血液中保持一个稳定的浓度，可以帮助用更少的药物达到更好的镇痛治疗。通常允许病人自行按压以在持续输注量的基础上增加一个额外输注剂量，因此治疗更加个体化，符合疼痛感觉个体化差异大的特征。

**肛周药物注射止痛** 肛周药物注射止痛是在肛肠手术即将结束时，在肛周局部注射止痛药物以缓解术后疼痛的方法，可选择的药物有复方亚甲蓝注射液、布比卡因脂质体等。这类药物可以在肛肠术后数天持续止痛，能够有效减轻疼痛，使术后尿潴留、便秘等不良反应减少。

**止痛药物** 阿片类药物（吗啡、哌替啶等），可于手术当晚肌肉注射，止痛效果好，且有助于病人入睡。术后一般限制使用1次-2次，不宜多用，否则容易影响肠蠕动和排尿功能的恢复；其他止痛药（吲哚美辛栓等），通过肛门给药，解热镇痛效果好。氟比洛芬酯，静脉滴注。安痛定，肌肉注射。

**中医止痛措施** 中医在治疗和缓解疼痛方面有多种方法。中医学认为，疼痛的原因为“不荣则痛”“不通则痛”，很多中药具有活血化瘀、疏通经络和调和气血的作用。其中，中药熏洗能促进药物的局部吸收，在热能作用下促进局部血液循环，并达到局部清洁的作用；耳穴压豆是通过刺激相应的穴位，有效缓解患者术后疼痛程度。此外，穴位埋针、穴位注射等也有缓解疼痛的作用。

李士国表示，患者切不可因为惧怕术后疼痛而耽误了正规的治疗。一般而言，手术创面越大，疼痛几率和程度也就越高，有经验的医生会设计最佳的手术切口以降低疼痛的概率，术后护理人员的换药方式也可以降低疼痛程度。

## 新生儿疾病筛查知识问答

新生儿疾病筛查是在新生儿出生后针对危害宝宝健康的遗传代谢性疾病进行的一项检查项目，通过早期的筛查和干预，能有效降低该类疾病对宝宝智力及身体造成的损害。对于新生儿疾病筛查的一些问题，记者联系到了昌邑市人民医院新生儿科的专家。

□本报记者 王路欣

### 01 家族中没人患先天性遗传代谢疾病，宝宝要筛查吗？

有必要筛查。因为看起来健康的人也有可能携带致病的基因，并且这些疾病在出生后早期大部分不会有固有的症状，通过早期筛查才能确定宝宝是否患有疾病，以便早发现早治疗。目前筛查病种包括免费四病和串联质谱技术筛查病种（48种），免费四病包括：苯丙酮尿症、先天性甲状腺功能低下症、先天性肾上腺皮质增生症、葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症。

筛查后若收到复查的通知，需要根据医务人员的通知要求带宝宝尽快到新筛中心复查进一步排除或者确诊。所以家长不要过度担心，接到复查通知不一定代表宝宝确实患有疾病。

### 02 足跟血的采集时间应在什么时候进行？

宝宝出生后的48小时或者72小时，7天内进行

足跟血的采集，在这期间必须给宝宝进行充分的哺乳，特殊情况如宝宝因疾病住院等原因最晚不超过20天。

### 03 新生儿需要听力筛查吗？怎么筛查？

新生儿听力筛查是新生儿群体运用简单快捷的听力学测试方法，根据特定指标，将其区分为通过筛查和未通过筛查两个亚群，其中未通过筛查亚群罹患听力损失的可能性较普遍新生儿群体高。据研究此亚群中70%-80%的小儿最终被确诊患有听力损失。

新生儿听力筛查是宝宝在出生后24小时至出院前进行初次筛查，未通过者，在宝宝出生后的42天进行复筛，复筛仍未通过者，工作人员会指导到指定听力检测中心进行听力学评价、确诊。具有听力损失高危因素的新生儿，即使通过听力筛查仍应当3年内每年随访一次，在随访过程中怀疑有听力损失时，应当及时到听力障碍诊治机构就诊。