



内蒙古日记

北方新报

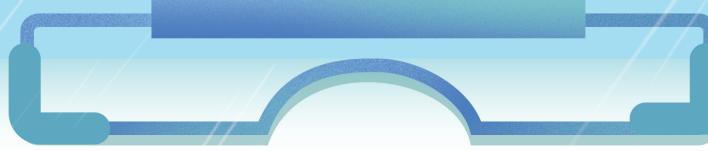
®



2025年8月4日 星期一 农历乙巳年闰六月十一 第6878号

★内蒙古日报社主管主办 ★内蒙古新闻网传媒有限责任公司出版

内蒙古逐渐进入夏秋季花粉过敏高峰期



记者8月1日从内蒙古气象局了解到,我区目前大部正逐渐进入花粉过敏高峰期,预计8月10日前后全区进入夏秋季过敏高峰期。

目前,已进入过敏高峰期的盟市有:阿拉善盟、乌海市、鄂尔多斯市、巴彦淖尔市、包头市大部、呼和浩特市大部地区;正在进入过敏高峰期的盟市:包头市东部和北部、呼和浩特市东北部、乌兰察布市、锡林郭勒盟南部、赤峰市大部、通辽市大部、兴安盟南部;即将进入花粉高峰期的盟市:预计8月2~11日,锡林郭勒盟北部、赤峰市北部、通辽市西北部以及呼伦贝尔市将进入过敏高峰期。

据了解,今年内蒙古夏秋花粉过敏比往年略

有提前,这与今年入夏后内蒙古大部降水量较多有关。降水过程中空气湿度大,花粉散播条件差,对于“过敏星人”来说,天气条件友好;但另一方面,这也使得蒿属、葎草等致敏植物生长旺盛,暴雨过后天气放晴、温度升高,甚至出现高温天气,蒿属、葎草等致敏花粉的传播条件逐渐变好。

相较于春季花粉过敏,夏秋花粉过敏周期更长、致敏性更强,一般会从7月持续至9月。建议花粉过敏患者在此期间采取综合防治措施,防治结合,以有效控制症状。

预计8月份,内蒙古地区依然降水较多,易过敏人群需随时关注天气预报预警信息,做好防护。

文/草原云·北方新报记者 马丽侠

●看看这些防护措施

躲:远离过敏原

花粉的传播依赖一定气象条件,空气逐渐干燥,晴朗、有风的天气条件有利于花粉传播。建议大家除实时关注花粉浓度外,也应关注风力、湿度和降水等天气变化,在晴朗干燥、有轻风的天气应尽量减少外出,尽量避开花粉浓度较高的10点~17点时段外出。

防:加强防护

外出防护第一位。过敏人群外出时建议佩戴密封性好的鼻腔过滤器、护目镜等,减少接触花粉的几率,必要时备一些应急药品。回到家后及时更换衣物,清洗面部,并用生理盐水清洗鼻腔,以减少鼻腔内过敏原的存留。

治:持续规范用药

除隔绝过敏原外,科学、持续、规范用药也很重要。目前过敏性鼻炎的药物有很多,应警惕三无“偏方”,建议选择正规的医院、药房,在专业医师、药师的指导下规范用药。

食:少食甜食及刺激性食物

饮食上,易过敏人群可多吃维生素C丰富的食物,少吃甜食及刺激性食物。保证充足睡眠,适当锻炼,也可有效减轻过敏反应。



总编辑:桂方杰 本版主编:王进波 版式策划:兰 蓉 责任校对:纪 文