

应对花粉过敏需走出认知误区

“很多人认为花粉过敏主要由杏花、桃花等观赏花引起,其实真正的元凶主要是空气中的风媒花。”在3月18日国家卫生健康委召开的新闻发布会上,首都医科大学附属北京世纪坛医院主任医师马婷婷解释,致敏原主要来自柏树、桦树等树木的花粉,它们颗粒小、质量轻,随风飘散,极易被吸入呼吸道诱发过敏。

除了对致敏原存在“张冠李戴”的误区,网上还流传着“硬扛着不治能增强抵抗力”“过敏症状缓解就停药”“鼻喷激素副作用大”等不少错误观点。

“实际上,硬扛不治会增加疾病风险。”马婷婷表示,对于花粉过敏患者来说,长期硬扛不仅会使过

敏症状反复并逐渐加重,还会影响正常生活和睡眠。此外,还有可能因为鼻腔黏膜长期处于炎症状态,增加患过敏性哮喘的风险。

“症状减轻就停药的做法也不可取。”马婷婷解释说,花粉过敏是慢性的过敏性炎症过程,用药仅让症状暂时缓解,但鼻腔黏膜仍处于长期的免疫炎症状态,过早停药,会诱发过敏性哮喘以及鼻窦炎风险的发生,症状反复逐渐加重,甚至影响后续用药效果。

“正确的用药方法不是感觉到症状后再用药。”马婷婷强调,“花粉季节前一到两周即可启动用药,遵医嘱全程、足量用药,维持用药到花粉季结束后或经医生评估以后才可停药。”

很多人认为,鼻用糖皮质激素危害非常大,这其实也是一个认知误区。马婷婷说,鼻用糖皮质激素是目前国内外诊疗指南推荐的一线用药,是最有效、最常用的药物之一。它直接作用于鼻腔黏膜,能够快速缓解流鼻涕等症状,减少一些合并症。在规范用药的前提下,全身对它的吸收微乎其微,非常安全,且不会产生依赖性。

不少受花粉过敏困扰的人提出疑问,自己原来不过敏,为什么这两年开始过敏,马婷婷给出了两个主要原因。“一是花粉暴露量增加。目前全球气候变暖,花期延长,空气中的花粉量持续高度提升。”马婷婷说,长期累积超出人体免疫

耐受阈值,致使一些患者原来不过敏现在变得容易过敏。二是很多人免疫状态失衡。长期压力大、熬夜、感冒、劳累都可能诱发免疫失衡,让人们花粉产生过度免疫反应,即过敏。

马婷婷建议,花粉过敏患者要及时做好防护,尽量减少在花粉浓度高的时间段外出,远离花草树木密集区域。如果外出,要戴好口罩、护目镜、帽子并穿长袖衣服。回家后及时洗脸、洗鼻,关闭门窗,打开空气净化器。

国家卫生健康委新闻发言人胡强强提醒公众,规律作息、劳逸结合、适量运动、保持良好的睡眠更有益于维护机体免疫平衡。

(据《科技日报》)

脂肪肝盯上年轻人 与饮食习惯熬夜等有关

近些年来,越来越多的大学生和初入职场的年轻人成为脂肪肝的高发人群。天津市第二人民医院中医科主任苗静表示,临床上,年轻人因机体代谢紊乱引起的脂肪性肝病越常见,多数和饮食习惯、熬夜、乱用保健品等有关。她提醒,年轻人要注意这些伤肝行为,避免肝功能受损。

肝脏被称为“沉默”的器官,一般发病隐匿,没有明显的临床症状。年轻人通常是体检时发现转氨酶升高,才会到专科就诊,一经排查,多数是由于脂肪肝引发。临床上,年轻患者因为机体代谢紊乱引起的脂肪肝很常见,主要和年轻人

不良的饮食习惯、生活方式等有关。

苗静指出:“早期的脂肪肝,包括慢性肝纤维阶段,患者可通过良好的生活方式、饮食及运动习惯,把体重控制下来,将肝脏内的脂肪消耗掉,是完全可以逆转的。”她强调,患者如若不重视,没控制好疾病,从脂肪肝任其发展到肝硬化中后期,就很难逆转了。

“在日常接诊中发现不少年轻人一边熬着夜,一边吃着护肝片。”苗静说,“这种做法并不可取。”首先“护肝片”并不是指哪一种特定的药,如果肝脏真的出现炎症,要找到病因,对症治疗,比

如乙肝患者需要抗病毒治疗,脂肪肝病人需要锻炼减重,注意饮食。“保肝药种类较多,有抗炎降酶类、修护肝细胞膜类、抗氧化类、促进胆汁排泄类等,需要根据肝脏具体病情选择使用。”苗静提醒患者,千万不要自行乱买乱用保健品、药物等。

苗静强调,在中医理论中,春季养肝最重要的就是睡好觉,古人强调“肝藏血,心行之,人动则血运于诸经,人静则血归于肝”,春季气血运行加快,肝脏的负担与工作量也随之增加,因此在春季睡好子午觉是非常重要的,尤其正值丙午马年,整年火气较旺,

睡好觉正是养阴血的最佳补充方式。23时到3时是肝胆经当令之时,建议大家23时前入睡,睡前减少电子产品使用,避免情绪激动与暴饮暴食,中午适当小憩也能有效养肝养神。

同时,她建议年轻人要保持良好的饮食习惯,少碳水、少油、少盐、少糖,三餐要有规律,尽量在家做饭,不要暴饮暴食,规避冷食冷饮,避免过度饮酒;养成良好的运动习惯,每周保持4~5次运动,将体重控制平稳,如果短时间体重涨太多,最早诱发的就是脂肪肝;定期体检。

(据《今晚报》)

分类广告

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

工程项目债权债务清算公告

内蒙古第三建筑工程(集团)有限公司所承建的乌兰察布市残疾人综合服务中心(康复、托养)项目于2013年10月19日已全面竣工。现我单位成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其它款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构自即日起90天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未报本公司将不予处理,责任自负。

联系电话:张经理
固定电话:18048362932

内蒙古第三建筑工程(集团)有限公司
2026年03月20日

结婚启事

新郎王凯燃与新娘刘淑丽
于公历2026年3月20日
正式结为夫妻。
特此登报,敬告亲友,亦作留念。

遗失声明

敬汉旗四家子贺吉亮肉羊养殖场(统一社会信用代码92150430MA0Q9NWW89)遗失公章、财务专用章、法人章(贺吉亮)各一枚,声明作废。

内蒙古赢展航空材料有限公司年产1万吨航空燃油助剂项目环境影响评价公众参与信息公示(第二次)

我单位拟建设内蒙古赢展航空材料有限公司年产1万吨航空燃油助剂项目,已编制完成了《内蒙古赢展航空材料有限公司年产1万吨航空燃油助剂项目环境影响评价报告书》,现发布建设项目环境影响评价信息,征求公众意见。

征求意见的公众范围为评价范围内公民、法人和其他组织等。征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1WPI7WRUm83mb_1J8B47A 提取码:ufce

建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk/xxgk01/201810/W0201810243569122449069.docx

联系人:李树强,邮寄地址:内蒙古自治区包头市九原区白音席勒街道久晟大厦23楼2310,联系电话:13159887515

内蒙古赢展航空材料有限公司

债权转让通知

债务人:内蒙古华融建材有限责任公司(社会统一信用代码9115000078300678Y)

根据呼和浩特市赛罕区人民法院作出的(2016)内0105民初7579号《民事判决书》,债权人王玉芬对你公司享有合法债权。因你公司办公地址无人,通过EMS邮寄的债权转让通知因无人查收被退回,现依法通过公告方式向你公司送达通知:

王玉芬已将上述判决书项下对你公司享有的全部债权(包括但不限于剩余本金、利息、迟延履行期间的债务利息、诉讼费、执行费等全部权益)及相关的从权利,依法转让给王钰,双方已于2025年10月22日签订《债权转让协议》。

自本公告发布之日起,请你公司直接向债权人王钰履行上述判决书项下的全部未清偿债务。

债权转让人:王玉芬 2026年3月20日

●张雪峰遗失警官证,警号:010707,声明作废

●内蒙古乐兵汽车销售有限公司遗失银行开户许可证及存款人密码联,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特爱民东街支行,账号:05505101040009058,核准号:J1910030491201,声明作废

●高飞不慎遗失中医助理医师执业证书,证号:241150104000203,声明作废

●内蒙古金匙商务咨询有限公司(统一社会信用代码91150102MA0R0GWK21)遗失营业执照正本及公章一枚,声明作废

●闫杰,性别:女,遗失出生医学证明编号:V150071407,声明作废

●内蒙古嘉万建设工程有限公司(统一社会信用代码91150204MA13T7YPXU)的公章遗失,编号:1502040152400,声明作废

●刘永才遗失和林格尔县盛乐镇新营子行政村新营子村不动产权证,产权证号:蒙(2019)和林格尔县不动产权第0008385号,声明作废

●父亲:李茂林,母亲:云杰,遗失李楚涵出生医学证明,编号:R150098361,出生医院:内蒙古医科大学附属医院,声明作废

●内蒙古融融建设工程有限公司遗失公章一枚,编号:15010510004020,声明作废

●内蒙古医科大学阿古达木(学号:2025042169)遗失学生证,声明作废

●包头市稀土开发区维斯造型店(个体工商户)(统一社会信用代码92150207MA7YQ5EA7L)的公章、财务专用章遗失,声明作废

●内蒙古星莱美医疗美容有限公司的公章遗失,公章编号:15020410089062,声明作废

●王俊平2026年3月18日在内蒙古呼和浩特市赛罕区遗失身份证,证号:15010319721114****,现声明作废

●韩远霆遗失与内蒙古兴泰房地产开发有限公司兴泰房地产开发有限公司签订的兴泰御都2-1-2202号房屋预售合同的房屋收据,收据编号:2021322,金额:2981990元,特此声明

●本人王雅慧,身份证号码:15010519980904304X,由于不慎丢失呼和浩特市恒大绿洲12号楼一单元802室购房收据1张,收据编号:185154,金额:312751元,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废

●包头市运邦物流有限公司遗失蒙BB7360道路运输证,证号:150203175812,声明作废

●不慎将呼和浩特市新城区山水小区36号楼一单元三层西户的集贸市场协议原件丢失,特此声明

●呼和浩特市赛罕区榆林镇二道河村委会遗失存款人查询密码,证号:150205045858,遗失,因不服从管理,声明作废

●内蒙古顺陆道路运输有限公司遗失蒙A85326的道路运输证,证号:150106004761,声明作废

●新城区毫沁营镇南店滨水新村筹备建设办公室遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号:L1910000678701,账号:181910100360100061600,开户行:内蒙古金谷农商银行白塔支行如意路分理处(现更名为内蒙古农村商业银行股份有限公司呼和浩特如意路分理处),特此声明

●内蒙古众信大药房有限公司食品经营许可证副本丢失,许可证号:JY11501055155969,声明作废