

# 专家出过敏考卷,请您答题

近日,北京3名学生在上体育课剧烈运动后突发呕吐、呼吸困难,被送医救治后才好转,被诊断为花粉过敏;江苏68岁的徐先生因脸上长疹子、腮帮子痒等症状,被诊断为对紫外线过敏。春季过敏高发,中华医学会变态反应学分会副主任委员王学艳制定了一套过敏防治考试题,请您答题闯关。(整理/记者刘惠)

## 单选题

1.花粉过敏人群在哪个时间段出门更合适?

A.清晨 B.午后 C.晚上

解析:一天中,花粉浓度在清晨、午后较高。如要外出活动,尽量选在花粉浓度最低的晚上或是一场绵绵细雨后,并戴好口罩。雷暴天气可能使花粉颗粒溶胀破碎成致敏性更强的小颗粒,建议勿在雷暴天气前后外出。

2.对花粉过敏的人,在花粉季出门穿以下哪类材质的衣服更适合?

A.羊毛材质衣服 B.化纤材质衣服 C.表面光滑材质的衣服

解析:羊毛、化纤衣服都易产生静电吸附花粉,从而

将花粉携带至室内。外出时要尽量选择表面光滑材质的衣服,减少花粉吸附。回家后及时更换外衣。

3.过敏建议看什么科?

A.内科 B.神经科 C.变态反应科

解析:一般建议看变态(过敏)反应科,如没有这个科,可去皮肤科或耳鼻喉科。

4.过敏人群为防过敏,以下做法不正确的是?

A.避免在户外剧烈运动 B.在室内种植花草 C.在3—5月减少外出,关闭门窗

解析:对花粉过敏者,不宜在室内种花草,也不宜在户外剧烈运动。在花粉高峰期应避免外出,家中关闭门窗。

## 判断题

1.过敏是因免疫力低。  
解析:过敏是免疫系统反应过度的一种表现,可理解为免疫紊乱,不是免疫力低下,不能靠提高免疫力来对抗过敏。

2.邻居给张女士送来一包刚采来的野菜。张女士谢绝了,她说自己是过敏体质,野菜吃得少。

解析:春季常见的荠菜、马齿苋等野菜都含有光敏性物质,过量食用可诱发红斑等皮肤过敏。易过敏体质的人群应少食野菜和菠萝、黑木耳、菠菜等光敏性食物,并避免过度日晒。

3.儿子的过敏性鼻炎今年反复发作。王女士认为,自己经常打扫家里,不可能有过敏原。

解析:季节性过敏性鼻炎过敏原多为植物花粉,常年性过敏性鼻炎致敏原多为尘螨、

蟑螂、动物皮毛等。春季,这两类过敏原可能叠加。尘螨可能藏在床单、枕套、窗帘、坐垫和毛绒玩具里。建议勤换洗床上用品,被子要定期放到阳光下暴晒。

4.郭先生喷嚏打不停,眼泪鼻涕齐流,鼻痒难耐。他吃了很多感冒药,奇怪这次感冒好得慢。

解析:“感冒”久不愈,要警惕花粉过敏。普通感冒通常一周左右可自愈,但花粉过敏引起的鼻炎最少持续一个月。花粉过敏会引起鼻子痒,但感冒不会。花粉过敏性鼻炎仅限于鼻子和眼睛,感冒除了鼻子的症状,还有乏力、头疼、头晕、发烧等全身症状。如过敏性鼻炎症状较轻,没有哮喘,可口服氯雷他定、地氯雷他定,也可用鼻喷激素。

## 胆结石怕过度锻炼

湖北汉口85岁的刘先生有胆囊、胆总管结石病史,但看起来比同龄人年轻许多,他将这归功于长期以来的运动习惯,为此,今年初更是加码锻炼2小时。谁知一周前,他突感腹部猛烈胀痛,忍了一夜仍不缓解,眼珠都成了昏黄色。家人将他送至长江航运总医院·武汉脑科医院,被确诊为胆总管结石伴急性胆管炎、梗阻性黄疸。

该院肝胆外科副主任曾翔说,老人正是因每日超长时间剧烈运动,导致胆结石掉入本就多发结石的胆总管,形成堆积、卡压导致。胆结石患者日常可适当散步、慢跑、游泳,但要避免参加马拉松、跳舞、篮球、足球、快走等剧烈运动。一旦因运动过度引发腹痛合并黄疸、高热,务必尽快就诊。(摘编自《武汉晚报》)

## 整理发霉衣被当心肺部感染

家住湖南长沙市天心区45岁的蒋女士,最近出现反复咳嗽、胸背疼痛,到医院经过仔细排查,最终被诊断为“肺部真菌感染”。真菌感染从何而来?南华大学附属长沙中心医院医生抽丝剥茧,了解到一个月前,蒋女士曾经在家清理过长霉的衣服和被子,由于当时没佩戴口罩,导致霉菌“趁虚而入”。

该院肺科六病室主任医师裴异介绍,蒋女士肺部感染较严重,不同于一般的细菌或病毒感染。随后医护人员给蒋女士做了支气管镜检查,通过宏基因组测序检查发现蒋女士肺部存在黑曲霉、白色念珠菌等真菌感染;通过仔细

询问病史了解到,蒋女士家住一楼,居住环境阴暗潮湿,一个月前她曾在家中未佩戴口罩近距离清理发霉的被子衣物,很大可能是当时吸入了霉菌导致肺部感染。诊断明确后,经过积极对症治疗,蒋女士病情明显好转。

上海瑞金医院胸外科主任李鹤成曾收治一位感染真菌性肺炎的成年人给孩子削苹果前没有洗手导致。他指出,注意个人卫生是防治真菌感染的重要一环。建议老年人注意口腔卫生以预防特殊的肺炎——肺脓肿,老年人还要避免误吞食物,以预防吸入性肺炎。(摘编自东方卫视)

## 流感恢复期一般不超过3周

近期,多地流感高发,北京老年医院在门诊中发现,一些老年患者流感虽愈,但恢复期间难熬。该院中医科副主任医师王璐介绍,老年人流感恢复期常有咳嗽、气短、食欲减退、乏力等症状,可以在医生指导下根据情况选择相应的中成药治疗。比如,咳嗽可选用通宣理肺丸、宣肺止咳合剂等中成药;乏力可选用补中益气丸、生脉饮、四君子丸等中成药。若服用3天后症状未好转,建议及时就医。

老年人体质较弱,疾病虽愈,但身体机能会有所下降,有待恢

复。王璐提醒,老年人此时要注意休养,不能过于劳累,避免前往人群密集处或与有呼吸道症状的人群接触,以免再次感染。“从临床遇到的病例中,我们发现,甲流造成的咳嗽、乏力等症状大多会在1到2周内逐渐消失,恢复期一般不超过3周。”王璐建议老年人退热后不宜食用坚果、油炸、烧烤类等难以消化的食物。流感恢复期,饮食不宜太过进补,推荐食用健脾益气的山药八宝粥、养阴润肺的银耳雪梨粥、化痰消积的山楂粥等。(摘编自《北京晚报》)

快乐老人报

www.laoren.com 快乐伴一生

退休后,我天天到生活馆“上班”



## 以退为进 天地其实很宽

快乐老人报不光提供完美退休计划

后台有丰富的产品和服务满足您的需求

看完报意犹未尽?那就捧着《活过100岁》学习健康知识

或者上网找文朋诗友围炉夜话

或者把回忆录拿到快乐人生出版社出版

您还可以跟着美时美刻国际旅行社周游列国

在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”

生活可以很精彩。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订 阅 方 式  
中国邮政订热线:11185  
中国邮政订网网(bk.11185.cn)  
微信订:扫描左边二维码  
报社咨询热线:0731-88906498