

雷雨天气过敏患者骤增 该如何应对“雷暴哮喘”？

新华社北京9月6日电（新华社记者 魏婧宇 董瑞丰）近期，内蒙古自治区等地突发雷暴雨，当地多家医院的过敏性哮喘患者骤增，主要表现为咳嗽、喘息、气促，被诊断为“雷暴哮喘”。

雷雨天气为何会导致过敏性哮喘加剧？“雷暴哮喘”又该怎样更好地防治？记者就此进行采访。

缘何骤增？

记者了解到，2日内蒙古医科大学附属医院有800多名患者因咳嗽、喘息、胸闷、气短等哮喘症状到院问诊。内蒙古自治区妇幼保健院儿内科门急诊在2日晚间雷雨后4个小时内，接诊了400余名过敏性哮喘患者，截至3日17时共接诊过敏性哮喘患者850余名。

“这些患者多处于学龄前和学龄期，部分患者喘息憋气严重。”内蒙古自治区妇幼保健院儿内科副主任张玉玲说，医院启动应急预案，加派医生护士参与诊疗，紧急开了专家诊区和急诊共10个诊室分流患者。

不止呼和浩特，近期北京部分医院也接诊了多例“雷暴哮喘”患者。

天气环境短时间内发生剧烈变化，导致草花粉浓度过高，被认为是此次导致哮喘患者骤增的源头。

内蒙古医科大学附属医院儿科副主任王继春

介绍，北方地区秋季主要过敏原是草花粉。每年7月中旬至9月底，是呼和浩特地区草花粉浓度最高的季节，也是发生过敏性哮喘等过敏性疾病的高发季节。

“在高花粉浓度的情况下出现雷暴，雷暴会使花粉变成更微小的颗粒，更容易进入人们的呼吸道，引发过敏性哮喘。”王继春说。

如何防治？

对草花粉过敏的人群，需要特别留意花粉浓度播报和雷暴天气预报。

解放军总医院呼吸与危重症医学部主任医师郭英华介绍，研究发现，既往有哮喘或者过敏性鼻炎病史患者，如果合并了花粉特异性IgE水平高、嗜酸性粒细胞计数高、呼出气一氧化氮分数高、哮喘控制不良等危险因素，更容易出现哮喘发作。

“雷暴可诱发哮喘发作，这部分患者在花粉季节雷暴天气期间及之后一段时间，外出时应做好防护。”郭英华说。

内蒙古自治区人民医院呼吸与危重症医学科主任徐毛冶表示，当雷电天气突然出现咳嗽、喘息、胸闷、气短时，要高度怀疑自己可能是哮喘急性发作。此外，草花粉过敏引起的季节性过敏性鼻炎，是“雷暴哮喘”敏感的高危险因素，鼻炎控制良好很大程度可以减少哮喘的发生。

多位医生建议，花粉高浓度时尤其是伴随雷暴发生时，如外出归来可用盐水或清水冲洗鼻腔及面部。如已确诊过敏性鼻炎或哮喘，要规范用药，定期复诊。

持续多久？

根据呼和浩特市发布的花粉浓度播报，近期当地主要致敏花粉浓度仍处于中高等级，敏感人群需加强防护，对症用药。

北京市气象局发布的花粉浓度监测和预报也显示，北京地区近期花粉过敏等级也均为中等或较高。

通常而言，7至9月是北方地区草花粉的高峰期。不过，在8月举行的中国过敏防治周系列活动启动会上，中国医师协会变态反应医师分会会长、北京协和医院变态反应科主任医师尹佳表示，今年北方部分地区发生的洪涝可能使喜欢潮湿环境的葎草生长旺盛，导致易引发秋季哮喘的葎草花粉授粉期延长。

秋季皮肤 “抗干痒攻略” 请收好！

—— □ 刘欣宇 王葳

暑气逐渐褪去，空气中的湿度开始下降，天气逐渐变干，人体为了保存热量、维持体温，皮肤的毛细血管就会收缩，血流量减少，导致汗液、皮脂的分泌随之减少，就容易处于比较干燥、发痒的状态。广州医科大学附属第五医院皮肤科主任雷水生给大家送上一份“抗干痒攻略”，助您在干燥的秋季，也能让肌肤保持水嫩。

对策一：好好喝水

首先，及时补水，别渴了再喝。因为当我们感到口渴的时候，其实细胞已经处于缺水状态了。但饮水并非多多益善，建议少量多次地饮水，并随活动量、环境和饮食的变化而变化。其次，要尽量避免喝多次沸腾的开水、未煮开的水，因为它们都含有不利于机体健康的物质。也不要饮料或果汁来代替饮水，尽量饮用白开水。最后，尽量做到每天晨起喝一杯温开水，因为它既可以帮助排除身体代谢产物，也可补充身体水分。

对策二：学会正确洗脸

洗脸时应使用温水，不仅可以使毛孔充分打开，还不会使肌肤的天然保湿水分过分丢失。若是油性皮肤者，建议可早晚各洗一次。

还要注意洗脸的方式。洗脸时一定要先将洁面乳在手心充分打起泡沫，否则不但达不到清洁效果，还可能会残留在毛孔内引起粉刺。揉搓后就可以将洁面乳泡沫涂在脸上，涂抹均匀后要用中指及无名指指腹对脸部进行轻柔打圈按摩，对于T区等油脂分泌较多部位，可多按摩几下。面颊部是从下向上打圈，鼻部从上至下，逆着毛孔的方向。

完成按摩后就可以清洗了，在清洗的时候可以先将湿润的毛巾轻轻地按在脸上，然后再用清水清洗几次就可以了。有些人担心太轻柔会洗不干净，就用毛巾拼命地擦洗，其实这样反而会让皮肤受到伤害。

清洗后，还有一个重要的步骤——要通过镜子来检查一下发际周围有没有残留的洁面乳并去除。有些人的发际周围总是喜欢长痘痘，很多时候就是因为忽略了这一步。

对策三：科学护肤注意防晒

进入秋季，很多人觉得太阳并没有夏天那般强烈，所以不需要防晒。但其实，在护肤流程中，防晒一直是较为关键的一步，特别是在炎热夏季被晒黑的人，在秋季更需要认真防晒，做好补救措施。

因此，应做好防晒措施，包括物理防晒，如穿防晒衣、打遮阳伞、戴墨镜和遮阳帽等，以及化学防晒，如涂抹适合自己肤质的防晒霜。同时还需要注意皮肤的保湿锁水工作，才能减少各种肌肤问题的出现。

（新华网）

