

漫天飞絮别硬扛 该躲躲该防防

□李洁



一年一度的杨柳絮狂欢如约而至,并将持续到5月下旬。北京市疾控中心的专家建议,面对漫天飞絮,“过敏星人”能躲就躲,非要外出需要做好防护。

夹带“私货”易致敏

杨花不是花,柳絮亦非絮,它们是杨柳的蒴果开裂后释放出来的种子,以及种子上的附属毛(絮状物)所组成的混合体,杨柳飞絮实则是杨柳母树利用风进行种子传播的过程。

北京市疾控中心的专家介绍,杨絮、柳絮对一般人影响不大,但因其表面易吸附花粉、灰尘等过敏原,可引起部分敏感人群过敏。主要症状包括眼部瘙痒、红肿、流泪等;呼吸道表现为清水样鼻涕、鼻塞、频繁打喷嚏、喉咙瘙痒、咳嗽等,严重时还可能出现气喘、哮喘等;皮肤可能出现干燥、红肿、瘙痒、风团等症状。

这个时段少出门

杨柳飞絮具有明显的周期性和季节性特点,受树种、热岛效应及小气候环境温度的影响,在北京市区范围内,飞絮期一般从4月上旬

到5月下旬,持续50天左右。在具体区域,如无明显降水、降温、大风等情况,飞絮一般影响20天左右,高发期一般一周左右。

敏感人群最好脱离过敏原,白天尽可能待在室内。北京此前发布了今年首个杨柳飞絮预报,一天之中,10时至16时是杨柳絮飘飞高发时段,且一般中午最多。因此,敏感人群应尽量避开这个时间段外出,即便要做户外活动,也要在早晨、夜晚、雨后等杨柳絮比较少的时候。

此外,室内通风要关好纱窗,注意室内卫生,湿式清扫,必要时开启空气净化器。

这几个部位重点防护

防絮入鼻。飞絮细小,易被吸入鼻腔,之后鼻塞、鼻涩、流鼻涕、打喷嚏接踵而来,严重的甚至引发气喘、哮喘等更为严重的呼吸道症状或疾病。专家介绍,敏感人群外出时需佩戴口罩,口罩使用时应遵

照其使用说明佩戴,佩戴时必须完全罩住鼻、口及下巴,保持口罩与面部紧密贴合,密闭性好的口罩防护效果更佳,但需按照个人身体状况选择适当的口罩。

防絮入眼。飞絮入眼,较难清除,会导致敏感人群眼睛红肿、流泪,飞絮携带的大量灰尘和细菌也会引发炎症。因此,外出时佩戴纱巾、护目镜、眼镜等,尤其是骑行外出的人,飞絮迎面入眼的风险增大,一定要做好眼睛的防护。

包裹自己。皮肤易过敏的人群,尽量避免皮肤接触飞絮,否则皮肤瘙痒难忍,甚至红肿发炎。外出要“包裹”自己,戴帽子,穿长衣长裤。

皮肤沾上飞絮后,要及时清除,最好用温水清洗,有助预防过敏或减轻过敏症状。此外,当皮肤出现过敏症状时,千万不要抓挠,轻轻拍打、冷敷、涂止痒药可减轻症状。

别把飞絮带回家

北京市疾控中心专家提醒市民,如果出现过敏症状,应及时去医院就诊,在医生指导下使用抗过敏药物缓解症状,切勿自行用药或忽视症状,以免加重病情。此外,居家做好清理飞絮的收尾工作:

外出返回后应先洗手,同时清洗鼻腔和面部,及时清扫外衣上的飞絮;

杨柳飞絮高发期要及时清理或喷水湿化室内飞絮,尤其是附着在电暖器等加热电器表面、家具和地板表面的飞絮,室内可使用吸尘器及时清理;

定期打扫汽车内部,及时清理飞絮和灰尘;

注意消防安全,严禁乱扔烟头,严禁明火引燃飞絮。

来源:人民网

保护生态环境 拥抱绿色生活

