



春天过敏 不能全怪花草草

专家指出,过敏原因多种多样,“防大于治”更关键

第 医 线

四月热闹的,除了花开,还有过敏。打喷嚏、揉眼睛、皮肤痒……越来越多人饱受过敏之苦。据估算,我国过敏性疾病患者的数量或以亿计,且还在不断增加。

“虽然过敏常见,但很多人认为就是单纯的皮肤或食物过敏,这是片面的。”复旦大学附属华山医院变态反应(过敏与免疫)科主任、上海市医学会变态反应专科分会主委骆肖群教授告诉记者,过敏原因多种多样,症状轻重不一,小到皮肤红痒,大到休克甚至死亡。很多人认为过敏“熬过去就好”,但这是一种错误的想法。

晒了一晒竟也过敏

小林每年一到春天就会眼睛鼻子痒、流眼泪、打喷嚏、流鼻涕,之前也做了全面的过敏原检测,显示有刺柏、桦树、法国梧桐等多种树木花粉的过敏。于是,一到春天,小林就“全副武装”,鼻炎和结膜炎症状缓解不少,可最近不知为何额头、手臂和脖子起了一粒粒小疹子,又红又痒,难道是花粉过敏加重了?

在华山医院变态反应科,马莉医生详细检查了小林的皮肤情况,发现红疹都局限在

暴露部位的皮肤。“看起来更像是紫外线过敏。去做个光敏试验看看。”检查的结果也证实了医生的判断,小林对中波紫外线UVB异常敏感。每次外出,小林都只能采取更加严格的防晒措施,并且服用抗光敏药物,不久,她的症状得到了缓解。

“人们往往以为春天是过敏发病人数最多的季节,其实,花粉仅是诱发因素之一。在北方,花粉过敏患者人群较多,但在上海,比花粉过敏更多的是尘螨、动物毛发等,光过敏的人群也不在少数。”马莉说,出现疑似光敏现象的,应当早诊断早治疗,避免诊断延误导致持久性光过敏。

都是过敏症状不一

每个人的体质不同,因此即便是相同的过敏原,在不同人身上产生的症状也会不一样。同样是对坚果过敏,有的人吃了会皮肤痒,有人却喉头水肿,难以呼吸,甚至危及生命。骆肖群说,过敏的产生原因很复杂,指的是免疫系统对环境中的某些物质如花粉、尘螨等过于敏感,从而产生异常免疫应答,对机体造成伤害。

从内因上说,过敏一般认为和人体的免疫屏障相关。而随着社会的进步,环境变得更加现代化,过敏性疾病的发病率也越高。

骆肖群表示,过敏性疾病如特应性皮炎、过敏性鼻炎、哮喘等,并非各自独立存在,婴儿或儿童早期出现的某种变态反应症状,常预示其未来可能出现其他过敏性疾病。

还有一类患者,身体症状并不明显,但总觉得“不舒服”。有没有一种可能,是因为情绪问题,导致过敏?骆肖群告诉记者,过敏的确可能由心理问题引发。压抑、焦虑的状态更容易引发过敏症状。

如何判断是否过敏

“医生,我喷嚏打不停,这是过敏了吗?”“我一到有花开的地方,就感觉嗓子堵住了,是过敏吗?”骆肖群说,判断是否过敏首先看症状。一般情况下,过敏会出现多种症状,主要表现为流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒、鼻子堵,严重的还有呼吸不畅、喘息、皮肤红肿或出现风团等。其次是找原因,这需要患者和家属细心回忆,是否每次一接触到什么东西就发作?或接触到新环境就导致症状产生?要找出“真凶”还需要精准筛查,让专科医生诊断。

骆肖群说,有经验的医生会根据病史和病情做相应的检查,通过综合分析作出正确的诊断和治疗。患者发作时的症状、持续时间、季节性、场合、天气,小到吃住起居的细节、情绪都要问到。过敏原一般以3种途径入

侵人体:吸入、食入和接触。通过抽血化验可检测吸入性和食入性过敏原,皮肤斑贴试验则可检测接触性过敏原等。目前已知的过敏原有数万种,其中最常见有六七十种。有的人在每年花粉季出现过敏,就要筛查树花粉、草花粉一类的过敏原;有的人使用长时间闲置的空调后出现过敏症状,那么霉菌类的过敏原筛查是必需的。

恼人过敏如何应对

骆肖群告诉记者,过敏防治,首先是“躲”,其次是“治”,最后是“和平共处”。除常规治疗,近年来还有一些生物制剂上市,但不少患者担忧:经常用药会不会有依赖性或副作用?

“不论用什么药,都需在医生指导下规范用药。”骆肖群认为,解决过敏问题“防大于治”,对于频繁过敏的人,首要任务是找出过敏原,避免接触。如果是对尘螨过敏,需要经常清洗暴晒床上用品;对霉菌过敏,则要多开窗通风,及时清理发霉物品;春天晴朗且有风的时候,花粉过敏的人要少出门;对狗毛、猫毛等过敏的人,避免宠物进入卧室;对食物过敏的人,除了避免“祸从口入”,配料表和添加剂也要看仔细。最后,保证良好睡眠和乐观心态,饮食营养均衡,定期锻炼身体,学会与过敏和平共存也很重要。本报记者 左妍

“2024软科中国大学排名”发布

8所上海高校进百强

本报讯(记者 王蔚)上海开放大学今年首轮养老服务陪诊师培训班今天上午开班。这是在去年试点基础上,本市正式将陪诊师纳入专业培训项目。培训主要面向社区从事为老服务的工作人员,包括社工、护理、管理等岗位的从业人员。由长宁、虹口、杨浦等区的民政部门组织推荐的约100名学员参加了这次培训。

养老服务陪诊师培训班由上海开放大学与上海市养老服务行业协会联合主办。据上海开大非学历教育部部长王松华介绍,2024年1月,《国务院办公厅关于发展银发经济增进老年人福祉的意见》出台,要求发展民生事业,解决急难愁盼,拓展各类助老服务。为回应陪诊服务行业人才需求,提升养老服务品质,持续推进为老服务队伍的培养,本次培训在内容上做了补充和更新,突出陪诊人员的为老服务基础知识和陪诊专业技能。在基础知识板块,增加了老年人生理特点及陪诊风险防范的相关课程;在专业技能板块,增加了医疗急救基础技能的相关课程;此外还完善了陪诊实训教学,内容包括陪诊的全流程实操演练及生命体征观察、抱扶和搬移等技能操作。参训学员经理论考试和实操操作合格后,将获得由主办单位颁发的“上海养老服务陪诊师”证书。

此次开班前还发生了一个“小插曲”。今年的首轮培训原定本月12日开班,但由于约100个学员名额实在太抢手,以至于在相当多的区出现了“抢票”争报名表的情况,致使最终的报名时间不得不一拖再拖。学员王慧是上海苑苑养老服务公司的

陪诊师培训班上午开班,年内约五百人参训

陪老人看病更放心 陪诊师有了证书

事主管,今天一早就赶到了培训点。她说:“平时为老服务网点工作忙的时候,样样活都要干,像陪老人去就诊的事,几乎每个工作人员都会轮流做。我也多次陪老人去看病,其中的很多细节、流程都需要自己慢慢摸索。这次有机会参加专业的培训,一定会对今后的工作很有帮助。而且,这次学习的名额特别宝贵,公司把机会给了我,我学成以后也要把知识和技能传递给更多的同事,大家一起来提高为老服务的质量。”

90后的周宁学过护理专业,现在是长宁区江苏路街道综合为老服务中心项目运营经理。她说:“我们街道有不少独居老人,几乎每周我们都会接到两三位老人的预约电话,希望我们陪他们去看病。有些老人知道我当过护士,就喜欢点名让我去陪诊。这次我报名参加陪诊师的培训,也是为了补上技能上的一个欠缺,便于今后把陪诊做得更贴心、更到位。而且,有了陪诊师的证书,老人也会对我的专业服务更放心了。”

据悉,本年度的陪诊师培训将分批次举行,年内还将开设三到四个班次,计划共培训500人左右,为本市养老服务领域的助医需求提供人才队伍支撑。上海开大还将发挥专业优势,着力构建养老服务人才队伍的“全方位、全要素、全链条”培训培养体系,覆盖机构养老、社区养老、居家养老等全场景下的人才需求,将陆续推出老年评估、老年照护、老年陪诊、老年安宁疗护等服务人才的培训,从而推动本市为老服务人才队伍的职业化、专业化发展。

本报讯(记者 易蓉)高等教育专业评价机构软科发布“2024软科中国大学排名”。清华大学、北京大学、浙江大学蝉联综合性大学排名前三位,上海共有8所高校位列主榜百强,上海财经大学居财经类大学排名榜首,上海体育大学领跑体育类大学排名。

上海交通大学、复旦大学分居全国第4和第5,同济大学(第17名)、华东师范大学(第29名)、上海科技大学(第42名)、华东理工大学(第44名)位列全国高校前50;上海大学(第56名)、东华大学(第76名)在全国主榜百强占据一席之地。

今世缘携手夜光杯举办市民读书会

江苏今世缘酒业股份有限公司是中国白酒上市公司,获得国家统计局工业统计司授予的“2008年白酒制造业行业效益十佳”企业,创立于1996年,位于中国淮安,地处“世界美酒特色产区”涟水,坐落在“全国文明乡镇”高沟,拥有“国缘”“今世缘”“高沟”三大品牌。今世缘企业有“三原色”——分别是红色基因,绿色发展,金字招牌;红色,今世缘的底色。中共涟水县委于1944年创办金庄酒厂,1949年新中国成立前夕,与高沟镇八大槽坊合并成立涟水县第一家工业企业——国营高沟酒厂,也即今世缘的前身。绿色,今世缘的特色。践行绿色发展理念,坚持生产过程管控绿色化,国缘品牌核心主导产品四开、对开通过绿色食品认证,荣获2022零碳使命国际气候峰会“年度行动突破奖”。金色,今世缘的本色。以质取胜,荣获多项质量及创新大奖。是中国白酒智能化酿造标杆,荣获2017年中国质量协会颁发的第十七届全国质量奖以及2019年4月24日由中国酒业协会科学技术奖委员会授予中国酒业科技进步特别奖等。“缘文化”是中国传统文化的瑰宝,国缘品牌引领中国缘文化,将“国”之广博与“缘”之包容有机链接,以“成大事,必有缘”的品牌价值主张,推动人心向上,呼唤有缘相助,激励事业有成,祝福美好前程,被国内白酒专家誉为“21世纪中国白酒经典之酿”。

国缘品牌创立于2004年,坚持守正创新,用智能酿造赋能传统工艺,保证每一瓶酒都是大师技艺之酿,掌握中端高端白酒核心酿造技艺,口感幽雅醇厚,低而不淡、舒适口感,更是人生态度,不偏不倚。2022年国缘品牌由“中国中端高端白酒”定位升级为“中国新一代高端白酒”。

其中国缘V9,酱香新经典,2022年成为中国高尔夫国家队合作伙伴。由中国白酒泰斗沈怡方、庄名扬大师和中国新一代白酒大师吴建峰博士联手攻关,历经20余年开创性研究,突破传统酱香型白酒酿造工艺及产地限制,以国际领先工艺水平,引领中国高端白酒再升级。采用80%黑曲发酵,香气优雅细腻,以“敢为人先 永不止步”的品牌主张,广泛获得消费者的首选和品质信赖。

其中国缘四开是品牌形象代表产品,始终坚持与大事结缘、同成功相伴、为英雄干杯,倡导并诠释成大事、必有缘的品牌主张,颇受消费者喜爱与选择。

4月23日世界读书日下午一点半,今世缘携手夜光杯举办“书读芬芳 缘系你我”——2024年“国缘四开上海市场”夜光杯市民读书会,邀请中国作家协会会员,美食评论家沈嘉禄在上海书城六楼小剧场为大家讲述美食散文的阅读与写作。活动当天,今世缘将送出神秘大礼包,欢迎市民读者前来报名参与活动。

书读芬芳 缘系你我

2024年国缘四开上海市场夜光杯市民读书会 | “品质生活”系列

指导单位:上海市民文化节指导委员会 主办单位:江苏今世缘酒业股份有限公司 新民晚报社

嘉宾:沈嘉禄(中国作家协会会员,美食评论家)

时间:2024年4月23日(周二)13:30

地点:上海书城(福州路465号)六楼小剧场

中国·上海|2024.4.23