

## 民生观察

4月6日,在吴忠市区明珠公园,市民佩戴口罩进行锻炼。随着春季过敏性鼻炎进入高发期,不少市民主动采取防护措施,积极做好鼻炎预防。



## 科学护鼻防过敏 不负春日好时光

本报记者 吴海燕 王思远

随着气温回升,吴忠市已进入春季花粉过敏与过敏性鼻炎高发期。连日来,吴忠市区多家医院耳鼻喉科门诊量显著增多,不少市民受打喷嚏、鼻塞、眼痒等症状困扰。面对无处不在的花粉“隐形威胁”,市民该如何科学防护?4月3日,记者走访我市多家医疗机构,采访过敏患者及耳鼻喉科专业医师,为大家带来一份实用的春日护鼻指南。

## 花粉季来袭 就诊量增多

四月的吴忠,草木萌发,春意渐浓,随风飘散的花粉颗粒也进入传播活跃期。对不少过敏体质的市民而言,本该踏青赏景的惬意时节,却成了备受鼻塞、打喷嚏等过敏症状困扰的时期。

“最近眼睛又红又痒,还不断打喷嚏。起初以为是沙尘天气影响,后来到医院检查才确诊是花粉过敏。”市民赵丽华说。

这样的情况并非个例。吴忠市人民医院统计数据显示,该院花粉过敏及过敏性鼻炎就诊量同比增长45%,其中由花粉诱发的过敏病例占比超60%。

在吴忠市人民医院耳鼻喉科门诊,候诊区坐满了前来就诊的市民。“医生,我这段时间不停流鼻涕、打喷嚏,眼睛也发痒,一开始当成感冒治,吃了几天药丝毫不见好转。”市民吴芳向接诊医师描述症状。市民孙美玲带着10岁的孩子等候就诊:“孩子最近总揉眼睛、流鼻涕,夜间鼻塞严重,影响睡眠和学习。”

近期,吴忠市区各医院接诊的花粉过敏患者持续增多。不少市民疑惑:为何春季更容易过敏?引发过敏的“元凶”真的是公园里色彩艳丽的鲜花吗? “春季万物复苏,过敏人群的

症状往往更为突出。”吴忠市人民医院耳鼻喉咽喉面外科主任董沛介绍,过敏原主要分为常年性与季节性两类:尘螨、宠物皮屑等属于常年性过敏原,全年均可诱发过敏;春季高发的季节性过敏,主要诱因是风媒传播的树木花粉。

同时,董沛澄清了大众常见认知误区:引发春季花粉过敏的并非观赏花卉,而是依靠风力传播花粉的树木、草本植物。这类花粉颗粒小、飘散密度高、传播范围广,是诱发春季过敏的主要因素。

流鼻涕、鼻塞、打喷嚏既是感冒的典型症状,也是过敏性鼻炎的常见表现,二者易被混淆。那么,哪些人群是春季过敏的高发群体?

董沛解释,过敏本质上是人体免疫系统对花粉、尘螨等原本无害的外来物质产生的过度免疫反应。临床中有三类人群需重点防范:一是青壮年群体,因户外活动多、接触花粉概率大,发病率相对偏高;二是低龄儿童,身体免疫系统尚未发育完善,易对室内外多种过敏原产生反应;三是中老年群体,因基础疾病较多、用药种类复杂,过敏加重的风险相应增加。



4月6日,在吴忠市区一公园内,健身爱好者通过运动强身健体,预防鼻炎发生。



4月3日,在吴忠市人民医院耳鼻喉科诊室,医生借助鼻内镜为患者进行诊疗。



4月3日,在吴忠市人民医院耳鼻喉科诊室,医生为一名儿童进行鼻腔检查。

## 科学避花粉 筑牢防护线

面对花粉这一“隐形刺客”,科学应对的核心原则是减少接触。董沛给出了简洁实用的三字防护策略:避、挡、清。

“首要原则是避开高浓度花粉暴露时段,上午10点至下午4点是一天中花粉浓度最高的时段,应尽量减少户外活动。”董沛建议,确需外出时,要做好全流程物理防护,佩戴N95口罩或专业防花粉口罩,条件允许可搭配密闭性护目镜,减少花粉与眼、鼻黏膜的直接接触。返家后及时洗脸、漱口、更换外衣,避免将户外携带的花粉带入室内生活区域。

居家防护同样不容忽视。花粉高发时段应关闭门窗,减少室外花粉流入;可使用空气净化器降低室内花粉浓度,营造相对

安全的居家环境。外出归来后,可用生理盐水冲洗鼻腔,及时清除附着在鼻黏膜上的花粉颗粒,降低过敏诱发风险。

饮食调理也可辅助减轻过敏反应。董沛建议,日常可适当多食用富含维生素C的果蔬及富含维生素E的食物,增强机体抵抗力;适量补充益生菌调节肠道菌群,同时减少辛辣油腻食物与酒精的摄入,避免加重身体炎症反应。

“花粉过敏绝非打个喷嚏的小事,严重时不仅会影响正常工作生活,甚至可能诱发哮喘等严重呼吸系统疾病。”董沛特别提醒,市民要增强健康防护意识,结合吴忠本地气候特点科学应对,不让花粉困扰春日美好生活。

## 早诊加早治 远离并发症

记者走访市区多家医院了解到,春季是过敏性鼻炎高发季节,若长期忽视、拖延不治,可能诱发哮喘、鼻窦炎、鼻息肉等多种并发症,健康危害不容小觑。

4月6日清晨,吴忠市区明珠公园内,不少健身的市民佩戴口罩锻炼。大家表示,之所以“全副武装”,正是为了抵御花粉与冷空气刺激,避免出现喷嚏不断、鼻痒难耐的情况。

在吴忠新区医院耳鼻喉科候诊区,28岁的陈雅欣正因眼痒鼻堵备受困扰:“每天清晨连续打喷嚏,眼睛红肿发痒,严重影响工作和生活。”诊室内的花粉浓度检测仪显示,当日花粉浓度持续处于高位,也从侧面印证了当前过敏高发风险。

“过敏性鼻炎的核心症状为鼻塞、流鼻涕、阵发性喷嚏,部分患者伴随眼痒、眼睑红肿,多由花粉、冷空气等因素诱发。”吴忠新区医院耳鼻喉科主治医师周婷婷介绍,很多人会混淆过敏性鼻炎与感冒,其实二者有着明显区别。

周婷婷进一步解释,感冒常伴随咽痛、咳嗽、乏力等全身症状,部分患者会出现发热,病程多在1周左右,可自愈;而过敏性鼻炎以鼻、眼局部症状为主,无明显全身症状,花粉诱发的鼻炎症状往往持续1个月以上,且易反复发作。

宁夏医科大学附属中医医院耳鼻喉科主治医师余翠琴结合临床诊疗经验,给出了春季防过敏“三项重点”:一是过敏季来临前提前做好防护,规范佩戴口罩,减少过敏原接触;二是确诊过敏后,需遵医嘱规律用药,不可擅自停

药,防止鼻黏膜反复水肿引发鼻息肉、嗅觉减退等不可逆损伤;三是保持室内清洁干燥,合理控制环境温度,减少尘螨、霉菌等其他过敏原滋生。

余翠琴表示,过敏性鼻炎是需要长期科学管理的慢性疾病,绝非“忍一忍就能过去”。通过减少过敏原接触、规范药物治疗、合理作息、健康饮食等综合措施,可有效控制症状。若出现持续加重的过敏反应,应及时到耳鼻喉专科就诊,做到早筛查、早干预、早管理。

## 新闻热线

0953—2012940

wuzrb@163.com



## 这事帮您问了

## 2026年大学生志愿服务西部计划怎么报名

吴忠市民李先生询问:我是一名高校学生,想报名参加2026年大学生志愿服务西部计划(以下简称西部计划),想了解报名流程和具体要求?

团吴忠市委回复:西部计划招募工作已正式启动,具体要求如下:

报名条件:普通高等学校(教育部《全国普通高等学校名单》所列高校)应届毕业生(指2026年毕业的专科生、本科生和研究生)或在读研究生均可报名参加,具体可咨询学校西部计划项目办(设在学校团委)。

报名时间:3月1日至5月10日,全国预计新招募西部计划志愿者约6万人。

报名流程:第一步:登录西部计划官方网站(<http://xibu.youth.cn>),在西部计划信息系统(<https://west.youth.cn/login>)进行注册,填写报名信息,可根据个人意愿最多选择3个意向服务省(均为平行志愿),同时自愿选择“是否服从调剂”,完成报名后下载打印报名表。第二步:报名表经所在院系团委审核盖章,交所在学校西部计划项目办(设在学校团委)审核备案。第三步:高校西部计划项目办在收到报名表后,将及时对报名信息的真实性等情况进行审核。第四步:高校西部计划项目办审核后,在西部计划信息系统中填写审核意见,高校西部计划项目办审核通过即报名成功。

(跑腿记者 马佳欣)

## 残疾人参加运动员选拔有哪些条件

吴忠市民张先生询问:听说有残疾人运动员选拔活动,我想知道这次选拔面向哪些人、有没有年龄限制,有哪些要求?

吴忠市残疾人联合会回复:为加强残疾人体育后备人才储备与培养,助力残疾人体育事业发展,本次选拔明确了具体条件,涵盖选拔对象、年龄、综合素质等方面,具体要求如下:

选拔对象:本次选拔面向持有《中华人民共和国残疾人证》的视力残疾人、肢体残疾人(含脑瘫、脊髓损伤、截肢及其他肢体残疾类别)、听力残疾人,性别、残疾程度不限;智力残疾、精神残疾人员不在本次选拔范围之内。

年龄要求:原则上为10至35周岁;对身体综合素质突出、体育天赋优异、具备良好培养潜力的人员,年龄要求可适当放宽。

综合素质要求:1.热爱体育运动,具有较强的运动意愿和拼搏精神,能够服从统一管理,接受系统的体育训练并积极参与各类赛事;2.遵纪守法,思想品德良好,无任何违法违纪、违反公序良俗的行为记录,政治思想、道德作风方面表现良好;3.身体健康状况符合相关体育项目训练、比赛要求,能吃苦耐劳,具备适应训练和比赛的身体条件。

(跑腿记者 马佳欣)

## 以案说法

## 驾驶证逾期未换 出事故保险公司赔不赔

案例:2025年3月,王某驾驶小型轿车与杨某驾驶二轮电动车发生碰撞,造成杨某受伤。交通事故认定书认定,王某承担全部责任。事故发生时,王某的驾驶证已超过有效期数月,其车辆在某保险公司投保交强险。事故发生后,除了王某先行向杨某垫付医疗费4000元外,王某和保险公司未支付和赔偿其他费用。杨某伤情经鉴定,构成十级伤残。2025年11月,杨某将王某及保险公司共同诉至贵州省长顺县人民法院,要求赔偿其残疾赔偿金等损失。

“我们认可事故责任认定,但不同意由公司承担保险责任。”保险公司负责人认为,王某的驾驶证在事故发生时已过期,属于“无证驾驶”。

保险公司负责人称,王某与保险公司签订了《交强险投保提示书》,保险公司已在提示书中用加黑加粗字体告知了交强险免责条款,免责条款约定“投保人无证驾驶发生交通事故的情形,保险公司不承担交强险赔偿责任”。

法官说法:“本案的主要争议在于驾驶证过期是否构成保险公司法定的免责事由。”办案法官表示,驾驶证超过有效期,并不直接等同于法律意义上的“无证驾驶”。王某的驾驶证系逾期一年未年审,未被依法取消驾驶资格,并非“无证驾驶”,且与本次交通事故的发生并无直接因果关系。公安机关交通管理部门亦未认定王某在发生交通事故时属“无证驾驶”。

“交强险的赔付是法定义务,优先于合同约定。”办案法官解释,交强险的主要立法目的是保障事故受害人能及时获得基本赔偿。机动车发生交通事故造成损害,首先应由承保交强险的保险公司在责任限额内予以赔偿。即使驾驶员存在过错,保险公司也须依法先向受害人赔付。

综上,法院判决保险公司在交强险责任限额内赔偿杨某损失共计16.79万元。同时,为减轻当事人诉累,判令保险公司在赔付款中直接返还王某先前垫付的4000元。

来源:“中国普法”微信公众号

民生无小事

枝叶总关情

宣传惠民举措

解读民生政策

传递百姓心声