

如何避免“飞絮烦恼”？

今年的飞絮期已至,敏感人群接触杨柳花粉和细小飞絮后,可能会引起过敏反应。天津市疾控中心提示,日常要做好防护,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,以免加重病情。

预防飞絮过敏,敏感人群最好脱离过敏原,白天尽可能待在室内。飞絮会持续半个月到一个月,一般中午最多,敏感人群尽量避开这个时间段外出,即便要做户

外活动,也要在飞絮比较少的时候,比如早晨、夜晚以及降雨后。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。

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。敏感人群外出时需佩戴口罩做好防护,佩戴时完全罩住鼻、口及下巴,密闭性越好防护效果越佳。外

出时佩戴纱巾、护目镜、眼镜等，尤其是骑行外出的人，增加了飞絮迎面入眼的机会，一定要做好眼睛的防护。飞絮入眼，很难清除，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眼部炎症。

皮肤易过敏的人群,外出戴帽子,穿长衣长裤,尽量避免皮肤与飞絮直接接触。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。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。外出后返回应先洗手,同时清洗鼻腔和面部,并及时清理掉外衣上的飞絮。

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以及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。

(据《今晚报》)

内蒙古首家康复技术研究中心在乌海成立

新报讯 近日,同济大学附属养志康复医院与乌海市中医蒙医医院康复技术与应用战略研讨会暨康复工程技术与应用联合研究中心成立大会在乌海市隆重召开。

委认定,是自治区首家集康复医疗、康复科学技术研究、康复人才培养、康复信息服务、康复工程研究以及社会服务指导于一体的综合性康复机构和技术资源中心。该中心挖掘整理中医康复、蒙医康复及现

代康复手段,研究、创新中医蒙医传统疗法和物理疗法,实现对心脑血管疾病、神经功能、骨关节功能、脊髓损伤、肺功能、吞咽言语认知等方面的康复治疗;开展康复医学人才培养、康复医学住院医师规范化培

训及康复医学临床教学,研发设计新产品、新康复设备,实现互联网+康复服务,突出中(蒙)西医结合诊疗优势,治疗面瘫、中风后遗症、神经康复、骨伤康复、疼痛康复、心脏康复等方面病症。(张健亨)

[illegible]