

秋季花粉过敏来袭

新型“鼻炎针”并非人人适用

每到秋季花粉季,不少人都会陷入过敏性鼻炎的“煎熬模式”:鼻塞严重到无法入睡、频繁打喷嚏、鼻痒难忍,还伴随眼痒、流泪、眼红等过敏症状。部分患者依靠口服抗过敏药、鼻喷激素控制症状,却发现药效逐渐减弱,病情反复发作,严重影响工作与日常生活质量。

近日,一款针对季节性过敏性鼻炎的药物——司普奇拜单抗引发广泛关注,它适用哪些情况?秋季过敏又该如何应对?

秋季花粉过敏易侵袭下呼吸道

在我国北方,秋季花粉过敏原主要来自四类杂草:菊科(蒿属、豚草属)、大麻科(葎草,俗称“拉拉秧”)、藜科(如灰绿藜)、禾本科(如狗尾草)。

春季花粉过敏以眼痒、鼻痒、喷嚏、流涕等上呼吸道症状为主;秋季杂草花粉过敏容易侵袭下呼吸道,甚至诱发哮喘,症状更顽固,还可能引发“花粉-食物过敏综合征”。

司普奇拜单抗是全球唯一治疗中重度季节性过敏性鼻炎的IL-4R α 抗体药物,同时也是国产的首个治疗中重度特应性皮炎的生物制剂。该药物的3项适应证均在2026年1月1日起正式进入医保报销范围。

作为注射类生物制剂,司普奇拜单抗给药流程简单,无需频繁注射。常规

秋季过敏和春季有所区别,部分人群秋季的过敏症状会比春季更重。春季花粉浓度虽然高于秋季,但秋季花粉的致敏性更强。秋季花粉大多来源于杂草,颗粒小、质地干燥,容易长时间飘浮在空中,让人防不胜防。其中,蒿草花粉是重要致敏原,部分人群仅接触少量蒿草花粉,就会产生严重的过敏反应。

青少年不适用司普奇拜单抗

皮下注射频次为每两周一次。该药有明确临床适用范围,并非所有鼻炎患者都适用。适应证为春秋季节花粉诱发的季节性过敏性鼻炎;适用人群为中重度患者;治疗前提为经鼻用糖皮质激素与口服抗组胺药规范治疗后,症状仍控制不佳、反复发作;适用年龄仅限18周岁及以上成人,暂不适用于儿童及青少年。

秋季晨露、降雨残留、落叶及腐烂植被容易滋生霉菌,人体接触或吸入霉菌孢子后,容易诱发过敏。秋季空气干燥、紫外线较强,皮肤水分易流失,皮肤屏障功能减弱,常引发干性湿疹和过敏性皮炎。此外,秋季也是室内过敏的高发时段,通风不畅会导致室内尘螨等堆积,进而诱发过敏反应。

专家提醒,目前所有过敏性疾病均无法根治。靶向生物制剂可长期深度压制过敏反应,降低换季发作频率、减轻发作强度、稳定状态,以达到长期控制的目的。如需使用司普奇拜单抗,具体疗程需由医生根据患者症状的严重程度、换季周期,制定个性化方案,以精准匹配花粉季的治疗需求。

科学防护应对秋季花粉过敏

秋季花粉季具有明显的周期性和持续性,过敏体质人群应提前做好防护,主动规避致敏因素,不要等到过敏症状发作后再补救干预。

花粉高发时段外出,大家需规范佩戴口罩、护目镜;进行长时间户外活动时,尽量避开午后花粉浓度高峰。回家后,大家要第一时间更换外出外套,清洗面部、鼻腔,避免将花粉带入卧室。白天室外花粉浓度较高时,大家需及时关闭门窗,可搭

配空气净化器降低室内花粉浓度。日常可用生理盐水冲洗鼻腔,清除附着的花粉,这是长期养护鼻腔的有效方式。

值得注意的是,口服抗组胺药、鼻喷抗炎药物、滴用抗过敏滴眼液仅能对症缓解不适,务必遵医嘱使用。脱敏治疗属于对因治疗方案,一般建议在花粉季结束后再评估启动。若出现喘息、胸闷憋气、严重影响睡眠等较重症状,请及时到变态反应科就诊。

据人民网

新闻速读

本地新闻

1.近日,烟台“一票通全城·福利惠民生”AI票根经济促消费活动正式启动。市民在本地吃、住、行、游、购、娱产生的合规消费票据,上传官方平台完成AI审核,可享受补贴福利。交通类消费满100元减10元,餐饮发票满50元(含)以上减5元,其他消费票据满30元减3元,同时还可叠加金融立减、商户折扣权益,真正做到一张票根,多次省钱。

2.近日,首届全国青少年科学实验能力大赛(中小学组)决赛获奖名单公布。我市共有14名选手参加比赛,其中7人获一等奖,3人获二等奖,4人获三等奖。

3.近日,芝罘区人力资源和社会保障局搬迁至芝罘区公共卫生服务中心综合办公楼5楼、综合实验楼2楼(红旗西路与楚绣东路交叉口西南侧、玺山花园小区北侧)。

4.近日,芝罘区流感疫苗已到货,辖区各预防接种门诊可正常预约接种。

国内新闻

1.近日,“国家反诈AI”App正式上线。用户通过手机输入可疑场景,该App即可完成风险研判、识别诈骗套路、推送典型案例等。

2.我国首个《婴儿光治疗设备校准规范》已于近日获批发布,为新生儿黄疸治疗设备的质量控制提供统一“标尺”。

3.近日,人力资源社会保障部等部门发布第八批新职业,包括具身智能机器人应用技术员等11个新职业,低空物流员等23个新工种。

孩子说谎时,家长不要急着批评

家长咨询:

大多数家长发现孩子说谎时,第一反应往往是生气、指责、当场戳穿,生怕孩子误入歧途。但简单粗暴的批评,会让孩子更愿意隐藏内心想法。

解答:

教育的真谛,不是培养一个从不犯错的孩子,而是教会他们在错误面前不逃避、敢担当。家长不妨多些耐心,探寻谎言背后的真实原因,用正确的方法引导孩子讲真话、立品行。

找到孩子说谎背后的原因

当发现孩子刻意隐瞒事情时,家长首先要静下心来了解孩子说谎背后的真实原因。其实孩子说谎,常见原因主要有以下几类。

一是害怕受责罚。孩子担心做错事遭到责骂、惩罚,也害怕让父母失望。二是渴望被关注。孩子希望通过编造故事、夸大事实,获取大人的关心与夸奖。三是维护自尊心。孩子不愿暴露自身的不足、失败与弱点,担心陷入尴尬、遭到否定。四是好奇试探。孩子只是想看看说谎会带来什么样的结果。五是认知发展局限。尤其是低龄儿童,很容易混淆想象和现实。

了解这些“底层动机”后,家长的教育心态就会慢慢转变:不再只盯着错误,一味管教,而是以包容的视角,

引导孩子成长。

正确引导孩子主动说真话

家长要明白,强硬指责不仅无法从根本上解决问题,还会加重孩子的抗拒心理。想要引导孩子主动说真话,家长可以尝试以下方法。

用故事间接引导。家长不必生硬地讲大道理,比如讲述改编版《狼来了》,将诚实的道理融入故事;也可以采用“投射法”,和孩子开展角色扮演,模拟小动物做错事后如何告诉爸爸妈妈,让孩子在轻松安全的环境中练习诚实表达。

用“共情”打开孩子的心门。家长不要说“别编了,我早就知道了”,换成“听起来这件事让你很为难,不管发生什么,我都愿意听你说,我们一起想办法解决”。

家长要把孩子看作需要帮助的对象,用温和有效的方式,引导他们主动说出实情。同时,家长要以身作则,做到诚实有担当,营造包容、安全的家庭氛围,让孩子确信说真话会被接纳、得到帮助。

据《人民教育》

 “育见·成长” 驿站

“育”见更好的教育方法,赋能更有质量的成长。本栏目围绕家庭教育、亲子关系、心理发展、习惯养成等方面答疑解惑,提供科学指导。联系邮箱:yjcz0535@163.com。

