

春暖花开时节 注意预防过敏性鼻炎

本报讯 春暖花开，踏青赏景欢聚时，却总有“鼻痒、清涕、喷嚏”来相伴，让人苦不堪言。许多有症状的小伙伴去医院一检查，被告知这些都是“过敏性鼻炎”的症状。

过敏性鼻炎也被称为变应性鼻炎，是临床常见的慢性病，已成为全球性的健康问题。

如何辨别过敏性鼻炎

症状：打喷嚏、清水样涕、鼻痒、鼻塞等症状出现两个或以上，每天症状持续或累计在1小时以上，可伴有眼痒、流泪和眼红等眼部症状。

体征：鼻黏膜苍白、水肿，鼻腔内有水样分泌物。

过敏原检测：至少一种变应原 SPT 和 / 或血清特异性 IgE 阳性。

有哪些危害呢？

过敏性鼻炎是免疫系统失衡时，对一些并不会真正危害身体的物质（如尘螨、花粉、柳絮、猫毛等）产生一系列的过激炎症反应，从而引起鼻塞、打喷嚏、鼻痒、流鼻涕等症状。进一步发展可出现嗅觉减退、眼部症状（眼痒、结膜充血），更有甚者发展为哮喘。

过敏性鼻炎发病与遗传和环境的相互作用有关，儿童过敏性鼻炎受遗传因素影响的可能性更大。另一方面，生活环境和肠道微生物菌群也起着重要的作用。

过敏性鼻炎在发作期不仅

仅有鼻腔症状，许多患者常常并发哮喘、变应性结膜炎、慢性鼻窦炎、上气道咳嗽综合征、分泌性中耳炎、睡眠障碍等。过敏性鼻炎引起鼻黏膜肿胀和黏膜纤毛清除功能障碍，导致鼻塞、脓涕、头痛等症状，引起睡眠障碍。

得了过敏性鼻炎怎么办

环境控制：隔离过敏原

尘螨过敏原：室内湿度控制在50%以下，使用防螨床罩及枕套，定期用高于55℃的热水清洗被套、枕套等床上用品以及内衣，避免全屋使用地毯，地毯、窗帘和家庭装饰织物定期吸尘更换。

花粉过敏原：花粉计数高时，限制户外活动。花粉季节要关上窗户，在房屋或车辆中使用有花粉过滤效果的空气净化器，花粉季节开始之前开始服用抗过敏药物。每天睡觉前洗澡并洗头，以清除头发和皮肤上的花粉。每周用热肥皂水清洗一次被褥。户外活动时，戴墨镜和帽子，外出时佩戴口罩。

真菌过敏原：当霉菌数量很高时，减少户外活动，保持湿度低于45%，如低于35%更好，及时清理潮湿区域，如浴室、地下室、洗衣区或厨房等处。及时修理管道漏水。

动物毛屑过敏原：避免宠物进入卧室，保持卧室门关闭，规律清洁卧室，移除或规律清洁宠

物喜欢的家具、物品。长时间与动物接触后及时更换衣服。

食物过敏原：避免吃导致过敏的食物，饮食不可过于油腻，少喝含碳酸的饮料。

药物治疗

鼻喷激素，口服/鼻用抗组胺药如地氯雷他定、左西替利嗪等，口服白三烯受体拮抗剂如孟鲁司特。

特异性免疫治疗

就是我们通常所说的过敏原脱敏治疗，给予皮下注射免疫治疗和舌下含服免疫治疗。

外科治疗

对部分药物和（或）免疫治疗效果不理想时，可考虑选择神经切断术。

当然，鼻腔疾病远不止过敏性鼻炎一种，如有反复鼻塞、流涕、鼻出血、嗅觉下降、鼻面部疼痛等不适，都建议及时就诊。

市一医院耳鼻喉科医生提醒，除了防寒保暖外，预防过敏性鼻炎，远离过敏原是最为有效的方法，同时饮食调理得当和适当的体育锻炼也很重要。预防是最好的治疗，比如对花粉过敏，就要减少去郊外或者公园等地方活动，要佩戴口罩等进行防护；要保证充足的睡眠，还要注意不要过度使用血管收缩性滴鼻剂，这类药物虽可以很快缓解鼻塞，但对鼻腔黏膜纤毛功能有很大的影响，长期使用会造成药物性鼻炎。

（通讯员 赵志勇）



本报讯 近日，市医疗保障局医疗保障管理服务中心正式接入了“医保小智”呼叫功能，推出电话接待“放心办”模式，广大市民如有医保政策相关问题，可通过“医保小智”智能服务平台进行咨询。

市民王女士原先在上海工作，现在返回老家建德工作，于是想咨询自己的医保如何从上海转移回来。日前，她通过“医保小智”智能服务平台咨询了医保转移接续的相关政策后，参照智能语音的详细提示，通过浙里办 APP 线上办理了医保转移接续业务。她开心地说，还好有“医保小智”，帮助耐心解答如何办理医保转移手续，让她很顺利地办理了医保转移。

据了解，“医保小智”是一个集在线咨询、网办指导、智能回访、精准分析于一体的综合性智能服务平台。它通过建立知识库体系，依托 AI 机器人，实现医保政策咨询接待、业务办理、办结送达、调研回访、宣传通知等环节全流程的“在线窗口”办理。

市民只需拨打电话 0571—56089977 或 0571—56089988 服务热线，“医保小智”智能服务平台就会第一时间聆听您的问题并做出解答。如果平台遇到暂时回答不了的问题，还可求助人工客服进行“一对一”解答，进一步畅通医保咨询服务渠道。

市医疗保障管理服务中心相关负责人表示，接下来“医保小智”还会上线文字客服、视频办等功能，方便群众咨询办理医保业务，实现医保业务咨询不打烩。

（记者 邓林）

健康建德

「医保小智」呼叫功能上线 拓宽医保政策咨询渠道

“光明行动”送医下乡

近期以来，长林眼科医院“光明行动”先后走进寿昌镇 23 个行政村和 4 个社区，开展免费眼科义诊，免费为村民进行视力检查、裂隙灯检查，并开展眼科疾病科普和咨询。本次活动共服务 984 人次，实施白内障手术 42 人，其中符合政策全免费手术 4 人。（通讯员 余文青）



浙江广播电视大学建德分校 2023 年春季学历教育招生简章

读电大 学知识 拿文凭 交朋友

浙江广播电视大学建德分校始建于 1979 年，隶属于教育部直属高校——国家开放大学（原中央广播电视大学）办学体系，是建德市内唯一一所国民教育系列的公办成人高校。

学校坐落于美丽的新安江畔，校园占地 5909 平方米，建筑面积 5050 平方米，建有较为完备的现代远程开放教育服务支持体系。现有在职在编教职工 20 名，外聘兼职教师十余名，大专、本科在读生 700 余人。是一所集学历教育、教师培训和社区教育于一体的现代开放教育综合体。为建德经济建设和社会发展培养中专、大专和本科毕业生近万人。

院校	层次	专业	报名携带资料	收费标准	学习期限
国家开放大学	专科	行政管理	身份证原件及复印件 毕业证原件及复印件	1.78 学分毕业，110 元 / 学分，按 76 学分收费 2.注册费 200 元 / 生 3.教材费 1200 元	2.5 年—8 年
		会计			
	本科	行政管理	身份证原件及复印件 毕业证原件及复印件 电子注册备案表	1.72 学分毕业，110 元 / 学分，按 71 学分收费 2.注册费 200 元 / 生 3.教材费 1200 元	

报名地点：建德市新安江街道电大 88 号浙江电大建德分校招生报名（咨询）处（校门右侧）。咨询热线：64722899 64721306

注销公告

建德市寿昌镇童家小学依据《事业单位登记管理暂行条例》，经举办单位同意，拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自 2023 年 4 月 19 日起 90 日内向本单位清算组申报债权。

特此公告

建德市寿昌镇童家小学
2023 年 4 月 20 日

遗失启事

建德市新安江街道精英零食铺遗失公章一枚，声明作废。