

“口罩族”这么多， 我们如何对付“过敏敌”？



冬去春来，北方天气转暖，街上的“口罩族”反而多了起来，地铁公交里许多人喷嚏不断、涕泪横流。他们可能患上了季节性过敏性鼻炎。

专家提示，春季空气中花粉种类繁多、浓度较大，如果不加控制，小小的过敏性鼻炎可能带来鼻窦炎、分泌性中耳炎等并发症，少数人甚至会发展成为哮喘。因此，对待过敏，应“知己知彼”，不可“轻敌”。



1 风起花粉扬，过敏“偷袭”忙

35岁的北京上班族小胡在今春的一个大风天后，就开始频频打喷嚏、流鼻涕、鼻子痒。起初她以为是风寒感冒，后来眼睛也开始莫名奇痒、酸胀流泪，一查才发现竟是花粉引起的过敏性鼻炎。

专家告诉小胡，过敏性鼻炎又称变应性鼻炎，是机体对某些过敏原敏感性增高而发生在鼻腔黏膜的变态反应，也是呼吸道变态反应常见的表现形式，有时和支气管哮喘同时存在。

花粉恰恰是一种重要的过敏原。北京积水潭医院耳鼻喉科医生全世明介绍，季节性过敏性鼻炎俗称花粉症，一般多在春秋两季发作，多数都和树木、杂草花粉有很大关系。每当季节变化时，

患者就会出现鼻塞、打喷嚏、流涕、鼻塞等典型症状。

“最主要的致敏源是圆柏、法国梧桐和洋白蜡等树木的花粉。”中国医学科学院北京协和医院变态反应科常务副主任王良录说，这些树木的花都是风媒花，花朵小、花粉重量轻、数量多，随风飘散，人吸入后可引起过敏。

全世明说，其实，除了花粉这个“罪魁祸首”，螨、动物皮屑、真菌、食物等也是常见的过敏原，容易引发过敏性鼻炎。

此外，气候变化与空气潮湿程度改变可能会影响花粉引起的季节性过敏性鼻炎的症状。专家介绍，一般来说，症状晴天重、阴天轻，下雨时明显减轻甚至消失，雨过天晴会再发甚至更重。



2 过敏“酿成祸”，有人躲不过

“过敏现象虽然是偶然发生的，但过敏一旦发生，这种机制就会如影随形，不会再离开你的身体。只要一接触过敏原，就呈现出过敏症状。”北京协和医院副主任医师文利平说。

一般认为，患过敏性疾病的人常常具有过敏体质，这是遗传基因决定的。但是，具有过敏体质的人不一定会得过敏性疾病。而原来不是过敏体质，由于环境等因素的影响，也有可能突然过敏。

专家表示，对于绝大多数人，花粉是无毒、无害的。不过，支气管哮喘患者在过敏原刺激下，会出现咳嗽、咳白色泡沫痰、喘息等症状，严重的患者甚至会出现危及生命的哮喘发作，因此，这类患

者对花粉过敏不可大意。

数据显示，在我国，过敏性鼻炎的发病率为8.7%—24.1%，每10人就有1至3人患不同程度的过敏性鼻炎，呈逐年上升趋势。专家介绍，花粉过敏常见于青壮年，儿童及青少年的发病比例近年有所升高。此外，有感染症状尤其是鼻腔有感染的人，出现过敏性鼻炎的可能性会更大。

北京协和医院耳鼻喉科主任医师蒋子栋说，过敏性鼻炎若不及时治疗，可引发全身危机。患者可出现哮喘、鼻窦炎、结膜炎、咽鼓管功能障碍。同时，过敏性鼻炎还与慢性阻塞性肺病、食管返流、支气管扩张和睡眠暂停综合征等其他呼吸系统疾病相关联。



3 “惹不起就跑”，提前用药效果好

每天数次阵发性发作的喷嚏，大量清水样鼻涕，伴随鼻塞和鼻痒……全世明提示，如果出现类似症状，应去正规医院的耳鼻喉科，最好是变态反应科就诊。

针对花粉引起的过敏性鼻炎，北京协和医院变态反应科主治医师王子熹认为，应进行足量足疗程的药物控制，否则会反复发作，导致疾病快速进展。

“目前治疗指南推荐的局部使用激素，比如鼻喷激素，进入人体内的量非常小，即使进入也会很快被代谢掉，几乎不会引起明显的全身副反应。”王子熹说，这种方法已经被临床证实足够安全。

此外，明确而严重的花粉症患者，可以在季节到来之前两周左右开始使用鼻喷激素预防，这样比鼻炎症状发作后再用药效果更好。

王子熹说，在正规的药物治疗基础上，严重患者要考虑

进行“脱敏治疗”。其目标是让患者适应这种过敏原，从而减轻或消除炎症症状，降低发展成哮喘的概率。5岁以上且病情控制平稳的患者才可以进行脱敏治疗，疗程一般在3年以上。

“花粉过敏目前是无法治愈的，只能预防和控制症状。”王良录说，季节前预防用药，可让花粉过敏患者在过敏高峰期缓解症状。

如何预防花粉过敏？专家认为，一个有效的方法就是通过环境控制和隔离，防止接触花粉，比如，戴风镜、口罩，使用花粉阻隔剂，关窗，净化空气，用正规的鼻腔冲洗器和生理盐水冲洗鼻腔等。王良录还建议，春季尽量少去树木繁茂的公园、郊外，尽量减少户外活动，有条件的家庭可在家里加装空气过滤器。

(王秉阳 田晓航)
据新华社

防沉迷系统为青少年 打开清朗网络空间

专属内容池 让孩子爱上绿色视频

青少年问题研究专家普遍表示，不加选择地浏览视频内容，可能会对青少年价值观产生负面影响。比如短视频中的炫富、直播刷礼物，可能给青少年造成一种对生活的错误了解，认为成功很容易，可以一夜暴富；而一些偏激极端的内容，比如吃玻璃碴、虐待动物等，则可能让是非观念还未成型的青少年误入歧途。

记者在手机上尝试开启“青少年模式”后，短视频App会自动跳转到青少年专属内容池，向青少年推送适合其年龄阶段的内容，包括精选课程、音乐、书法、绘画、手工、美育等教育类益智性内容，以及展示祖国大好河山、风土人情、生产劳动、感人故事、传统

文化等寓教于乐的精品内容。没有了游戏、美女斗舞、明星绯闻等推送内容，也不能开启直播和浏览同城页面。

对于推送内容的筛选，快手相关负责人表示，快手成立了未成年人内容评级团队，实行24小时轮班制，并专门制定了未成年人审核标准及应急机制。

字节跳动公司相关负责人介绍，抖音和火山小视频防沉迷系统根据后台的内容分类，过滤掉了不适宜青少年浏览的内容。平台对“青少年模式”下的内容丰富度及数量级均进行了扩充，在精选的青少年课程知识、科普类等教育益智性基础上，增加了生活实用技能、休闲类等寓教于乐的精品内容。



青少年自控能力不足 网络防沉迷刻不容缓

用户开通、关闭“青少年模式”均需输入提前设置的独立密码。进入“青少年模式”后，每日使用时长将限定为累计40分钟，包括打赏、充值、提现、直播等功能将不可用；每天22时至次日6时期间，“青少年模式”下，用户将被禁止使用短视频App。

据中国互联网络信息中心(CNNIC)发布的第43次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至2018年12月，我国短视频用户规模达6.48亿，其中青少年用户占了很大比重。网络短视频行业蓬勃发展的同时，也引发青少年不同程度的沉迷问题。

“青少年好奇心强，自控能力却不足，防沉迷系统上线正当其时。”华中师范大学教育学院教授范先佐认为，青少年正处于世界观、价值观都在塑造形成的关键期，相关主管部门有必要加强引导和管理，有关企业也要承担起社会责任。

开展青少年防沉迷工作刻不容缓，国家网信办等相关主管部门历时半年时间，组织短视频平台企业研发和试点上线了短视频防沉迷系统。不少家长反映，孩子刷的内容健康了、正能量了，推送的都是教育类、知识类的有益内容。

国家网信办相关负责人表示，将在总结试点经验、完善管理制度的基础上，于今年5月底在全国主要网络短视频平台中推广青少年防沉迷系统，并逐渐形成统一的行业规范。

疏导应大于限制

家长、学校科学协同是关键

湖北省襄阳市人民路小学教育集团校长夏天会认为，现在青少年是移动互联网时代“原住民”，天天堵截孩子使用电子产品也不现实。

中国青少年研究中心少年儿童研究所所长孙宏艳说，相对于城市的孩子，农村孩子特别是留守儿童更容易沉迷。大城市文化服务比较丰富，城里孩子可以去电影院、去公园、去旅游；但农村的孩子没有这些条件，特别是留守儿童，生活中没有接触其他文化生活的机会和环境，有的只能靠刷短视频来获取欢乐或打发时光。

“现实中，有的家长缺乏对子女使用网络的指导，特别是农村留守儿童，在缺乏监护人照顾监督的情况下，很容易让防沉迷系统效果打折扣。”国家网信办相关负责人表示，当前短视频青少年防沉迷系统尚依

赖家长自主选择，未成年子女仍有机会选择不开启“青少年模式”，绕过防沉迷系统随意浏览。

“真正沉迷网络的青少年往往是那些不想被管理的。”孙宏艳建议，成年人要作出表率，家长要为孩子营造好的成长环境，建设和谐的亲子关系；教师要让学生在课堂上学习，成长中给予积极回应和细致帮助，引导孩子学会自律。

据悉，短视频平台目前正在部分区域试点，通过大数据分析用户行为，识别疑似未成年人用户，并自动为其切换为“青少年模式”。

短视频平台相关负责人表示，产品改进是为了更好地帮助青少年成长，希望广大家长能够加入反馈意见，一起为未成年人构建健康绿色的网络空间。

国家网信办有关负责人强调，让青少年防沉迷系统真正发挥威力，既需要互联网企业认真履行社会责任，也需要社会各界共同努力，为青少年健康成长营造清朗的网络空间。

(余俊杰 李伟)
据新华社

