

# 沈阳202医院专家建议：雾霾天气过敏患者如何防护？

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/e936cb5de9675daae606e4726a1d7cdf.html>

范文网，为你加油喝彩！

刚入冬以来，沈阳地区出现的严重雾霾天气直接影响着人们的身体健康。据调查显示，雾霾期间呼吸系统疾病和皮肤病患者的门诊量和住院率显著增加。

雾霾易引发气喘、鼻塞、皮肤瘙痒等过敏反应。这是因为，雾霾天气时，不但空气中污染物如颗粒物、so<sub>2</sub>、no<sub>2</sub>等非特异性刺激物浓度增加，花粉、真菌、螨性过敏原等特异性刺激物也明显增加。长期慢性反应则主要是导致肺牢骚太盛防肠断的下一句癌、慢性阻塞性肺病、哮喘以及心血管系统疾病发病率增加。

雾霾天气对人的影响可分为短期急性反应和长期慢性反应。其中以短期急性效应为主，特别是呼吸系统症状最明显，如咳嗽气喘、呼吸困难、鼻塞、流涕、咽痒、咽喉疼痛等，此外还引起眼痒、皮肤瘙痒、起皮疹以及心血管系统的功能紊乱。

因此，对于过敏性鼻炎、哮喘、过敏性结膜炎以及湿疹、皮炎等过敏性疾病的患者会造成病情复发或加重。

对此，雾霾天气，过敏患者如何做好防护呢？

冲锋陷阵的意思

## 第一：尽量减少外出。

包括晨练等都应暂停。确实需要外出的，应该做好防护措施，如戴口罩，穿长袖衣物、戴帽子，哮喘患者最好选用专业的防护口罩，口罩佩戴后应及时清洗或更换滤层。外出回来后应及时清洗衣物和暴露的皮肤，月亮的诗句最好是冲个澡。

## 第二：紧闭门窗。

减少外环境颗粒物进入室内。同时减少吸烟，不使用壁炉、煤炉，烹调时以炖煮类为主，不进行烧烤煎炸一类的导游词怎么写操作。

### 第三：坚持按时用药。

雾霾天气时，过敏性患者特别是鼻炎哮喘患者如果是在发病期，应该坚持甚至适当加大用药量，如果是在停药缓解期，则应根据自身情况选择合适的药物预防，必要时咨询主治医生。

注意：如果哮喘患者是在减量期间，应该暂时维持原来剂量或升级治疗。

### 第四：合理安排饮食。

要多喝温开水，可稀释痰液，促进痰液排出。多吃蔬菜和水果，可增加山药、百合、绿豆、白萝卜、藕、梨等食物的摄入，起到润肺、祛痰、止咳的作用。

### 第五：增强体质。

服用一些免疫调节剂增强自身抵抗力，也正数是什么可多吃木耳、蘑菇等菌类食物，这些食物中含有多糖类物质，可增强体质，提高免疫力。

更多作文请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发