春季如何预防过敏？

地区融媒记者 依丽米努 实习记者 阿米乃姆

“这几天孩子一直打喷嚏、流鼻涕，有时还咳嗽、气喘……”3月25日一大早，家住和田市金川苑小区的王女士焦急地咨询社区卫生服务中心的医务人员。

春天，天气开始回暖，万物复苏，空气中也开始出现微生物以及花粉，由于人的特殊体质接触到这些微生物及花粉后，出现皮肤发红发痒、打喷嚏等过敏症状。

和田市医共体总院古江巴格街道分院医师苏麦热木·买提扎克尔介绍，过敏是春天常出现的一种疾病，常见的皮肤过敏症状有荨麻疹、湿疹、皮肤瘙痒症、光感性皮炎等，如粉尘、花粉、柳絮等都非常容易附着在皮肤表层，导致过敏的发生。常见的吸入性过敏源主要有尘螨、花粉和真菌，呼吸道过敏症状表现为反复咳嗽、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等。

和田的春季由于受气候影响常出现持续沙尘天气，风沙粉尘也是引起过敏的重要原因之一。

市民阿依古丽·麦麦提敏是和田市园林工作人员，这几天她跟同事一起修整草坪，回到家发现脖子、小腿、胳膊等多个部位出现了小红疙瘩，医生告诉她出现这些症状的原因是接触了过敏源。阿依古丽表示，不太了解日常生活中如何预防过敏。

苏麦热木介绍，日常生活中要注意避免接触容易引起过敏的事物。对花粉过敏的人外出回来后第一件事就是洗脸，或者用淡盐水冲洗鼻子，有助于清理鼻腔中的过敏物，减少或缓解过敏症状。花粉季节关紧门窗，以防止花粉飞入。因为对有过敏体质的人来说，当空气中“花粉指数”(空气花粉浓度)偏高的时候，在室外活动时间不宜过长。上午10点至下午4点，空气中花粉等粉尘浓度最大，这段时间应尽量减少室外活动时间。

如果发现自己出现了过敏症状，不要太担心。“盲目自行买药涂抹甚至口服抗过敏药物都是不可取的，建议出现过敏现象应立即到医院明确诊断后按医嘱用药。”苏麦热木说。

宝宝耳朵到底要不要掏

●耵聍会自行排出

耳屎，在医学上被称为耵聍，是由外耳道的外侧1/3部分皮肤内分布的皮脂腺和耵聍腺的分泌物，加上外耳道内脱落的皮肤组织、皮肤正常菌群的细菌以及脱落的毛发混合形成的。

一般来说，耵聍生成后就会位于原地(外耳道外侧1/3)，然后随着人的说话、咀嚼等动作逐渐向外移动，最后排出。

大部分的耵聍并不需要掏挖就可以自行排出，但由于排出比较缓慢，所以我们一般感觉不到。

●给宝宝掏耳朵的3个建议

一般情况下，耵聍栓塞并没有什么症状，这种时候也并不需要将耵聍取出，但如果耵聍栓塞伴有不适症状，例如听力损失，耳痛、痒、胀，头晕，耳鸣甚至是刺激迷走神经而导致咳嗽，那就需要将耵聍取出。

如果宝宝有不适症状，应由医生检查并判断。那么，要不要给宝宝掏耳朵，提供以下3个建议：

1. 家长自行给宝宝掏耳朵，有引起局部炎症、将耵聍推至外耳道深处以及导致耵聍分泌增多的风险。家长想要确定孩子需不需要定期掏耳朵，可前往耳鼻喉专科就诊，让医生来确定。

2. 少数人因为自身情况而存在耵聍栓塞，但其中没有症状的一部分人也不需要处理，千万不要为了避免耵聍栓塞而频繁挖耳朵，这样反而容易加重耵聍栓塞。

3. 即使宝宝出现耵聍栓塞并且伴有症状，也需要在专业医师的指导下解除耵聍栓塞，而不可自行处理。

据新民晚报

你会贴膏药吗？记住这三步

膏药是家庭中常用的一种外用制剂，具有使用便捷、价格低廉、疗效显著等特点。当身上酸痛不已的时候，很多患者都会选择给自己的身上贴上膏药，但却并不知道膏药贴多长时间合适，往往一贴就是两三天，以为能达到持续的效果，其实这种行为是错误的，很可能会造成局部皮炎等等，那么膏药一般贴多长时间合适呢？外贴膏药虽简单易行，但其中的学问却不少，今天就和大家聊聊贴膏药的那些事儿。

第一步：选药要对症。每种膏药都有其独特的药理作用，不可随意“通用”。很多人都认为，膏药相比口服药安全多了，贴不好也贴不坏，在使用膏药贴的时候也就不会那么谨慎。只要描述的对症，就会抱着试试看的态度使用。很多时候在膏药的作用下，疼痛也确实得到了缓解。可正是这样，真正的病情就被掩盖了。

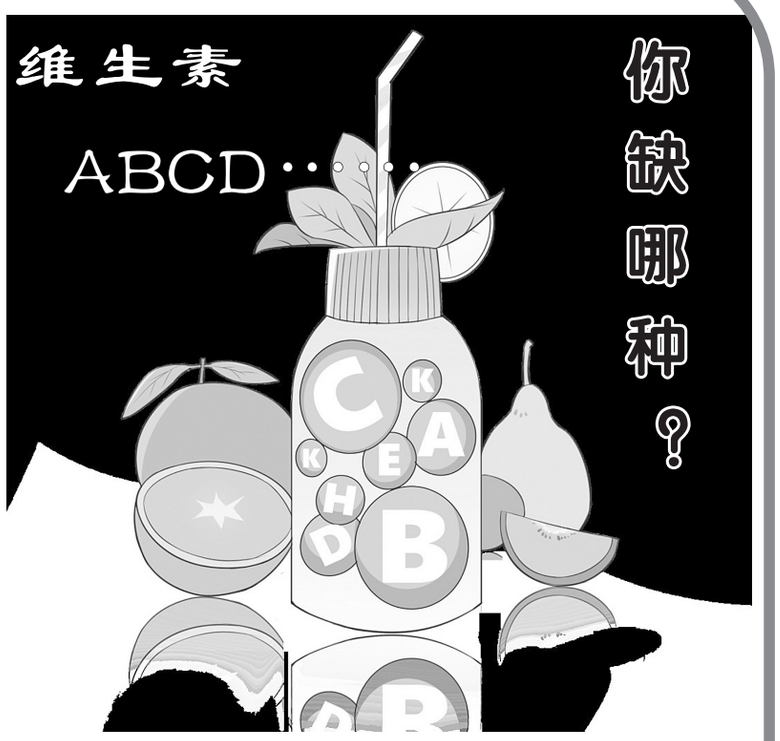
因此，在贴药膏前，最好先咨询医生，根据病情对症下药，不要自行滥用膏药，否则不仅起不到效果，还耽误了最佳治疗时机。

第二步：方法要正确。在贴膏药前，应先用热毛巾将患处或穴位处的皮肤擦净拭干，然后再贴。同时，尽可能避开汗毛较多的地方，否则不仅粘贴不紧，还会在揭时常带起汗毛引起疼痛。

第三步：有禁忌症者切勿滥用。外贴药膏虽方便，但并非人人适用，应谨慎使用：患处有红肿及溃烂时不宜贴，以免发生化脓性感染。平时运动或劳动时不慎造成肌肉挫伤或关节、韧带拉伤时，不要使用具有活血散瘀作用的膏药。

此外，凡是含有麝香、乳香、红花、桃仁等活血化瘀成分的膏药，孕妇均禁用。尤其孕妇的脐部、腹部、腰骶部都不宜贴膏药，以免局部刺激引起流产。如果贴膏药后局部皮肤出现丘疹、水疱、自觉瘙痒剧烈，说明对此膏药过敏，应立即停敷，并进行抗过敏治疗。

据北京青年报



现在的生活条件好了，奔着更美、更强、更延缓衰老的目标，总担心自己的身体是不是少了点啥，在众多的“身体补品”中，维生素成为了大家的首选。

但面对ABCDE……那么多种维生素，大家又该怎么选呢？维生素真的有必要人人都补吗？

一天一粒维生素，真的有必要吗？

现在确实有很多维生素营养品，如果说你长期节食减肥、长期吃素、长期饮食不规律或者挑食、长期熬夜、作息不规律、精神压力大等，可能会出现维生素不足的情况，适当吃一点没有问题。一般来说市面上这种复合维生素的含量也就是人体一天所需的含量，吃一粒不会有什么问题。但是，一定要注意了，维生素虽好，也不能过度补充，不然也会引起中毒反应。

手上长倒刺，是缺维生素吗？

倒刺只不过是指甲周围脱落的角质层罢了，很多人都以为长倒刺，是因为缺维生素。但你会发现，再怎么补维生素，该长的倒刺还是会长。因为长倒刺不是缺维生素，而是干出来的！所以说，与其疯狂补维生素，不如把钱省下来，去买护手霜。

食补vs药补，维生素到底怎么补？

其实这两种都有道理，只是针对的情况不同。对于维生素不足的情况，建议是：优先通过食物来补充。一般人通过合理均衡饮食即可获得满足人体正常代谢需求的维生素，不需要额外补充。但是对一些特殊的人群，如危重症患者、新生儿和儿童、孕妇及哺乳期妇女等缺乏维生素，就会有维生素缺乏的临床表现，对于已经出现相关症状的维生素缺乏患者，除了膳食补充之外，还需要“药用”维生素。

据新华网

公 告

由我公司承建的**新疆盛世华强公司和田县新建农产品研发、销售建设项目二标段**已于2021年12月31日竣工并验收，如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者，请在本公告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人：冯伟 16699330555
建设单位联系人：李玲辉 18197760903
和田县劳动保障监察大队举报电话：2028223

新疆卓峰建设工程有限公司

2022年3月28日

公 告

由我公司承建的**和田县经济新区公安检查站附属建设项目**已于2021年11月13日竣工并验收，如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者，请在本公告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人：冯伟 16699330555
建设单位联系人：赵华 18719960006
和田县劳动保障监察大队举报电话：2028223

新疆凯歌建设工程有限公司

2022年3月28日

公 告

墨玉县龙玉新型建材有限公司现对普阳排放矸石运输车队进行公开招标。

要求：1.投标人必须是中华人民共和国境内注册的，具有独立法人资格的企业；

2.投标人具备相关资质；

3.具备有效的营业执照，投标人名称必须与营业执照一致；

4.本项目不允许挂靠及以联合体形式投标。

联系人：李生 **联系电话：**18399153888

特此公告

墨玉县龙玉新型建材有限公司

2022年3月28日

公 告

墨玉拉里昆国家湿地公园拟采购六辆23座电动观光车及其相关配件进行公开招标。

要求：1.投标人必须是中华人民共和国境内注册的，具有独立法人资格的企业；

2.投标人具备相关资质；

3.具备有效的营业执照，投标人名称必须与营业执照一致；

4.本项目不允许挂靠及以联合体形式投标。

联系人：荆鹏 **联系电话：**13639908013

特此公告

墨玉龙江拉里昆开发有限公司

2022年3月28日

公 告

由我公司承建的**和田县经济新区公安检查站建设项目**已于2021年11月13日竣工并验收，如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者，请在本公告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。

施工单位联系人：冯伟 16699330555
建设单位联系人：赵华 18719960006
和田县劳动保障监察大队举报电话：2028223

新疆卓峰建设工程有限公司

2022年3月28日

声 明

民丰县安迪尔乡收款收据不慎遗失，票号：1192501-1192525，现登报声明作废。

特此声明

民丰县安迪尔乡人民政府

2022年3月28日

车辆过户声明

策勒县塔伊尔·图拉(身份证号：653225198007063011)名下新R555JS号车2016年5月已转让给他人。请现车主自本声明见报之日起7日内到车管所办理车辆过户相关手续，逾期未办理后果自负，与原车主无关。

特此声明
联系人：塔伊尔·图拉
联系电话：13999653398

2022年3月28日

遗 失

●和田祥盛川亿房地产开发有限公司开具给阿布都吉力力·阿布都黑力力(身份证号：653201198504021532)0022149号(房号：川亿昆仑府项目3号楼2单元1104房屋)和田祥盛川亿房地产开发有限公司收款收据(楼款金额：10186元)丢失，特此声明。

●和田祥盛川亿房地产开发有限公司开具给阿布都吉力力·阿布都黑力力(身份证号：653201198504021532)0022148号(房号：川亿昆仑府项目3号楼2单元1104房屋，代收费金额：14221元，契税：6801元，维修基金：7340元，预告预抵押证：80元)和田祥盛川亿房地产开发有限公司收款收据丢失，特此声明。

●和田市人民法院开具给奴尔尼萨·买买提明(身份证号：653226196908021748)5933921067号新疆维吾尔自治区非税收入一般缴款书收据丢失，特此声明。

●新疆金之鸿元商贸有限公司6532011003395号财务专用章丢失，特此声明。

●洛浦县交通运输局开具给洛浦县幸福货运运输有限责任公司5930635241号新疆维吾尔自治区非税收入一般缴款书(收据)1丢失，特此声明。

●和田县塔瓦库勒乡卫生院开具给娜吉萨·阿卜杜海比尔0003880572号新疆维吾尔自治区医疗门诊收费票据丢失，特此声明。

●和田嘉铭中草药科技开发有限公司6532240015119号公章丢失，特此声明。

●和田嘉铭中草药科技开发有限公司6532240015120号财务专用章丢失，特此声明。

●和田嘉铭中草药科技开发有限公司6532240015121号合同专用章丢失，特此声明。

●和田嘉铭中草药科技开发有限公司张治碧私人章丢失，特此声明。

●洛浦县恰尔巴格乡托合提如则废铁收购点6532240008541号公章丢失，特此声明。

●策勒县麦提图尔荪·麦提如则 新32-29397号拖拉机行车证丢失，特此声明。

●和田市水利局开具给和田市远东砂石料厂0005747号收据丢失，特此声明。

●洛浦县托合提库尔班·巴克尔(身份证号：653224197902172053)大型工程机械设备操作证丢失，特此声明。

●和田市民政局Z8960000248001号(账号：876407000120110000 5884，开户行：和田市农村信用合作联社吉亚信用社)开户许可证丢失，特此声明。

●和田川亿房地产开发有限公司开具给陈宏涛(身份证号：411521199101226410)0015327、0015211号和田川亿房地产开发有限公司收款收据丢失，特此声明。

●和田市人民法院开具给纳斯尔·阿卜杜艾尼(身份证号：653224196601110217)0002422900号新疆维吾尔自治区行政事业单位资金往来结算票据(金额：4000元)丢失，特此声明。

●和田市人民法院开具给纳斯尔·阿卜杜艾尼(身份证号：653224196601110217)0002422923号新疆维吾尔自治区行政事业单位资金往来结算票据(金额：5000元)丢失，特此声明。

●和田市人民法院开具给李瑞(身份证号：612726198710262747)5933769245号新疆维吾尔自治区非税收入一般缴款书(收据)丢失，特此声明。

●洛浦县艾则孜·麦提托合提(身份证号：653224197910072 01X)拖拉机驾驶证丢失，特此声明。

●新疆钻泉贸易有限公司6532010010785号财务专用章丢失，特此声明。

●新疆钻泉贸易有限公司6532010010784号合同专用章丢失，特此声明。