

“阿嚏!阿嚏!”一到春天,很多人就开始频繁打喷嚏、流鼻涕,第一反应往往是怀疑:“我是不是感冒了?”其实,打喷嚏不一定是感冒,有可能是过敏在“捣乱”!春季花粉、尘螨、霉菌等过敏原肆虐,稍不注意就会引发过敏反应。下面,让我们一起来聊聊如何区分感冒和过敏,以及如何科学应对春季过敏。

## 打喷嚏 ≠ 感冒 可能是过敏在“捣乱”

### ●感冒和过敏,症状相似但本质不同

**感冒。**通常指普通感冒,是一种常见的上呼吸道感染,主要由病毒引起。其典型症状是鼻塞、流涕、打喷嚏、喉咙痛、咳嗽,并伴有头痛和轻微发热等。通常情况下,感冒具有自限性,多数患者会在一周左右自行康复。

**过敏。**由免疫系统对过敏原(如花粉、尘螨)过度反应引起,主要表现为打喷嚏、流清水样鼻涕、鼻塞、眼睛痒、皮肤

瘙痒和呼吸困难等,症状可能持续数周甚至整个过敏季节。

### ●如何区分感冒和过敏?

**持续时间。**感冒的症状通常持续1~2周后自愈,而过敏症状则可能持续更久,尤其是在持续接触过敏原的情况下。

**发热。**感冒常伴有轻度发热,而过敏一般不会引起发热。

**眼睛症状。**过敏通常伴有眼睛痒、红肿、流泪,而感冒通常不会引起明显

的眼部症状。

**季节性。**过敏往往在特定季节(如春季)或接触特定物质(如花粉、尘螨、宠物皮屑)后发作,而感冒通常与季节无直接关联,但在冬季更为常见。

**其他症状。**感冒可能伴有全身不适、肌肉酸痛,而过敏通常不会引起这些症状。

### ●春季过敏的“元凶”有哪些?

春季是过敏的高发季,以下是常见的过敏原:

**花粉。**柏树、柳树、杨树、油菜花等植物的花粉是春季过敏的主要诱因。在晴朗、多风的天气里,花粉更容易传播,从而增加过敏发生风险。

**尘螨。**春季湿度较高,容易滋生尘螨,尤其是在床单、地毯、沙发等温暖潮湿的环境中。

**霉菌。**春季雨水较多,潮湿的环境(如浴室、厨房、地下室)容易滋生霉菌,引发过敏。

**宠物皮屑。**宠物的毛发、皮屑和唾液也是常见的过敏原。春季宠物换毛

期间,过敏症状可能会加重。

### ●如何科学应对春季过敏?

日常生活中,减少接触过敏原的方法主要包括以下几种:

**定期除螨。**常清洗床单、被套,并使用防螨材质的床上用品,保持室内干燥通风,避免使用地毯和厚重的窗帘。

**宠物管理。**如果对宠物皮屑过敏,应尽量限制宠物进入卧室,并定期给宠物洗澡、梳理毛发。

**清洁卫生。**定期打扫房间,尤其是角落和家具缝隙,减少灰尘和过敏原积累。

**饮食调理。**多吃一些富含维生素C的水果(如橙子、柠檬)和富含健康脂肪的食物(如三文鱼、坚果),可以帮助增强身体的抵抗力。

**规律作息。**保持充足的睡眠



和适度的运动,提升身体抵抗力。

### ●小贴士

儿童过敏需特别注意,由于儿童免疫系统尚未发育完全,更容易受到过敏原的影响。如果孩子频繁出现打喷嚏、揉眼睛、夜间咳嗽等症状,家长应高度警惕是否过敏,并及时就医。

(汤莉华)

### 生活提示

在收拾屋子这件事情上,每个人都有不同的生活习惯。但即使每天打扫一遍家里,精确到角落,还是会难免漏掉一些细节。有一些生活中常见的东西,看起来很干净,实际上却远比想象中脏。

## 家里最常见的5种物品 其实巨脏无比



### 刷碗海绵

刷碗海绵这个看似不起眼的厨房小物件,实则可能是家中细菌数量最多的物品。有研究显示,一块长期使用的刷碗海绵上,每立方厘米的细菌数高达540亿个,整块海绵的细菌种类可达362种。这是由于刷碗海绵疏松多孔的构造,会使来自食材、砧板、水槽和碗筷的细菌通过表面接触转移到海绵上。每个大小不一、相互隔开的孔洞不仅能为细菌提供潮湿的环境,还能让不同的菌种生存。

想要改善这个状况,除了定期更换刷碗海绵外,还可以试着用其他产品代替。比如:

- ①一次性厨房抹布,用完即弃,方便快捷。
- ②洗碗刷,结构相对单一,不易让细菌滋生。
- ③木浆海绵,可以在短时间内变干燥。
- ④洗碗机,不仅能够高效消毒灭菌,还能解放双手。

### 拖把

拖把和刷碗海绵一样,也很容易滋生细菌。很多人拖地之后,习惯将拖把直接在卫生间里晾干。然而,卫生间环境相对潮湿,拖把的材质多为棉布、

棉线以及超细纤维,若长期处于潮湿环境中,很容易聚满霉菌、真菌、尘螨等微生物。

拖把长时间未使用,会形成厌氧环境,让微生物进行厌氧代谢,产生氯化硫、氨等具有特殊气味的代谢物。因此,相对正确的清洁方法是,在每次用完拖把之后,用清水将肉眼可见的附着污渍清除掉,再将其浸泡在加入了洗衣粉的温水中,采取上下按压的方式清洗。

### 地毯

地毯能提升居家生活的舒适度,也能作为软装让房间显得温馨,但它其实是藏污纳垢的重灾区。通常情况下,一块地毯上有大量的汗液、皮脂皮屑、细菌和空气中的灰尘等各类结合物,且地毯上的毛毛会用“障眼法”,让很多人都意识不到它到底有多脏。为了健康起见,家里铺地毯人群应注意:

- ①定期使用吸尘器对地毯进行清洁。
- ②踩地毯之前最好先洗脚,尽量不趴、卧在地毯上。
- ③如果地毯价格贵且面积大,建议不要用洗衣机清洗,而是送去专业的清洗公司。

### 手机

对于现代人来说,手机绝对是最高频的物件,娱乐、交际、工作、购物都离不开,但它的细菌含量同样不少。

有研究发现:手机上携带细菌的数

量超过马桶座圈的十倍。该研究证实,50%的手机屏幕上检查出了蟑螂粪便中常见的铜绿假单胞菌,而很多手机屏幕上都含有大肠杆菌和粪便链球菌。为了保持手机的卫生,需要注意以下几点:

- ①不要在上厕所,尤其是冲马桶时使用手机。
- ②在触摸公共区域以及饭前便后要洗手,同时也要用酒精棉签或酒精湿巾给手机消毒,避免互相感染。

### 快递箱

快递箱对于每个人来说都不陌生,它在运输过程中会沾染许多污渍、细菌和病毒,包括大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、腺病毒、合胞病毒等。令人意想不到的是,快递箱还可能是一些虫子的栖身之处。

快递盒一般都是由硬纸板做成,硬



纸板的构成并不是一层层纸堆叠起来,它们中间可能是一层波浪形芯纸夹层,这里足够充当蟑螂的庇护所。一旦拿回家中,蟑螂便会产下虫卵并孵化。

因此,如果家里有习惯收集快递箱、攒齐到废品站卖的人群,不要直接堆叠在阳台等场地。脏乱的环境带来经济损失和精神痛苦,可远比回收纸壳带来的经济效益大得多。

(李明)

## 科普进行时

在热闹的节日或各种演唱会上,荧光棒作为“气氛担当”不仅能增加台上台下的互动,还能为夜晚增添绚丽的色彩,营造氛围。荧光棒一般分为两种,一种放有电池,借助电池的能量发光;另一种则需要掰折几下才能发光。那么问题来了,为什么这种荧光棒掰几下就能发光?

## 荧光棒掰一掰 为什么会发光?

### 荧光棒的构造

首先,了解荧光棒的基本构造是理解它发光的关键。荧光棒通常由一个细长的透明塑料管组成,里面装有化学物质。荧光棒的内部结构可以分为两部分:内管和外套管。

内管为玻璃管,玻璃管内装有过氧化氢溶液。这些物质在没有外力作用时是处于稳定的状态,不会自行发光。外套管则是包裹住内管的透明塑料管,而玻璃管与塑料管之间的夹层内则是荧光染料和酯类化合物。

### 荧光棒的发光原理

荧光棒发光的过程属于一种叫作“化学发光”的现象。化学发光是指某些化学反应在没有热量或电力的情况下,通过化学反应产生光。与之相对的是“燃烧”产生的光,这通常需要外部的热量或者电力支持。荧光棒的发光过程分为以下几个步骤:

首先是物质的混合。当弯曲或按压荧光棒时,内管破裂,内部的过氧化氢溶液与外部酯类化合物相遇,发生化学反应并释放能量。过氧化氢是一种强氧化剂,可以促进反应的发生。

在化学反应的过程中,化学物质的电子从高能态跃迁到低能态,释放出能量。在这个能量的转换过程中,部分能量被转化为可见的光。

### 为何荧光棒发出的光是冷光?

荧光棒所发出的光并不是通过热量产生的,这种光被称为“冷光”。冷光是一种不依赖于热量的光源,因此它的亮度不受温度变化影响,也不会发热。这与我们通常见到的“热光”截然不同,后者通常伴随着温度的升高,如火焰、白炽灯等。

荧光棒中的化学反应并不会产生大量的热能,因此它不会发烫,使用时非常安全。这也是为什么荧光棒在许多场合中被广泛使用的原因之一。

### 荧光棒的亮度与持续时间

荧光棒的亮度和持续时间取决

于其内部所用的化学物质以及反应的条件。不同品牌和类型的荧光棒中所使用的化学液体和荧光染料有所不同,这会影响到它们的发光效果。

荧光棒发光的亮度通常与反应的速度和化学物质的浓度有关。如果荧光棒内的反应物浓度较高,反应较为剧烈,光的强度就会更亮;而如果浓度较低,反应较缓慢,则发光效果相对较弱。

荧光棒的发光时间通常在几小时之间。这与反应的速度、反应物的消耗速度有关。当荧光棒的化学反应进行到一定程度,反应物被消耗殆尽时,荧光棒的光就会逐渐变暗,直到完全熄灭为止。一些荧光棒可能会持续几小时,而一些特制的荧光棒则可能持续12~24小时。

### 荧光棒的颜色与染料

生活中,常见的荧光棒发出的光有不同的颜色,如绿色、红色、蓝色和黄色等。这些颜色的差异实际上是由荧光染料的不同而产生的。荧光染料是一种能在特定波长的光照射下发光的化学物质。不同的染料会根据其分子结构的不同,发出不同波长的光,从而产生不同的颜色。如绿色的荧光棒通常含有绿色荧光染料,这些染料的分子在化学反应中发出的光波长通常在520~570纳米之间,从而呈现出绿色的光。而红色的荧光棒则使用了红色荧光染料,发出的光波长在600~650纳米之间,因此看到的是红色的光。

荧光棒内的化学液体被塑料包围,不会和人体直接接触,其所发出的光不是由射线激发染料发出的光,而是靠化学反应激发染料发出的非放射性光,也不会伤害人体。需要注意的是,荧光棒内的化学物质会对人体造成一定损害,所以千万不要因为好奇心去直接接触内部液体。

(据力学科普)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

## 科学防治鼻腔鼻窦肿瘤 守护呼吸通道 (下)

### 肿瘤大讲堂

### 患者手术前需要做哪些检查?

手术前,一般会对患者进行肿瘤范围评估以及远处器官是否有转移等。通常主要是看患者的肿瘤是否侵犯了重要器官和结构或能够耐受手术等。除了常规检查外,部分患者需要做鼻腔鼻窦的影像学、内镜、颈部、腹部超声、CT检查。

此外,有一些患者还需要做骨扫描、全身PET-CT检查等;心脏不佳的患者,需完善心脏超声等检查;肺功能差或怀疑胸部转移的患者,需做肺功能、胸部CT检查。

### 鼻腔鼻窦肿瘤手术应选择微创手术还是开放手术?

对于良性的鼻腔鼻窦肿瘤,如果在情况允许(包括病变部位及范围、技术条件和患者情况等),风险不高的情况下,可选择微创方法,如鼻内镜手术。对于早期的恶性鼻腔鼻窦肿瘤,做到彻底切除可选择微创手术;对于病情处于晚期,切除肿瘤后需进行手术修复,可选择开放性手术。值得注意的是,每个患者的病情都不相同,具体手术方案需要与医生充分交流后才能确定。

### 鼻腔鼻窦肿瘤手术风险大吗?

早期肿瘤范围不太广泛时,手术风险一般,但当鼻腔鼻窦肿瘤与毗邻的眼眶、大动脉以及脑部等结构贴近或上述

结构受侵犯时,要完整切除肿瘤会有较大的风险,所以术前一定要与医生进行良好沟通,并有合理的心理预期。

### 手术后鼻子通气、嗅觉等是否会有影响?

鼻腔鼻窦肿瘤患者术后可能会出现鼻子通气及嗅觉的改变。一般来说,阻塞鼻腔的肿瘤被切除后,鼻腔会变得通气,但有时候因为肿瘤周围鼻腔和鼻窦很多结构被切除又可能导致通气过度,出现结痂、鼻腔干燥甚至头痛等症状,随着组织增生代偿又会有所好转;嗅觉多数情况下因为鼻腔水肿、结痂或堵塞物阻塞会有下降,随着这些因素去除,嗅觉会有好转,但对于切除了嗅觉区域的黏膜组织的患者,嗅觉有可能永久下降或丧失。

### 鼻腔鼻窦肿瘤一般多久随访?

对于鼻腔鼻窦良性肿瘤患者,除了前期内镜清理时期与鼻窦炎患者的随访频率类似外(开始1~2周随访一次,后放宽到2~4周随访一次,再后逐渐延长),之后每6个月需要随访一次并进行影像学评估,一般需要持续随访3年甚至更长时间。而对于鼻腔鼻窦恶性肿瘤患者,除了内镜随访外,在术后1年内,每3~4个月就需要做影像学评估,1年后则每6个月左右评估一次,并长期随访。

注意:鼻腔鼻窦肿瘤患者术后出现持续性鼻出血、伤口愈合不良、牙龈及硬腭隆起、面部变形等症状时,应警惕肿瘤复发风险,需尽早到门诊诊治。

(四川省肿瘤医院宣传部供稿)