



# 春季,小心过敏性疾病!

## “花粉症”与感冒有区别 提前应对有妙招

阳春三月,春暖花开。随着春季到来,花粉等过敏原增多,可能给过敏性体质人群的出行和生活带来不便。医学专家提示,通过做好健康防护,避免直接接触过敏原,选择使用抗过敏药物等举措,能够有效预防和应对春季过敏问题。“花粉症”有哪些危害?如何提前预防?一起来看本期健康问诊带来的专家提醒。

蔡富根/整理

### “花粉症”危害不容小觑,发病率逐年上升

花粉是各类植物的雄性生殖细胞,“花粉症”是指人体吸入花粉后产生过敏反应的一系列病理、生理过程。

北京大学人民医院耳鼻喉科主任医师王旻介绍,每年春季公众关心的“花粉症”在临床多表现为过敏性鼻炎,发病时表现为鼻内发痒,引起喷嚏绵绵,伴有严重鼻塞和大量清水鼻涕。眼睛过敏的患者则眼睛发痒、结

膜充血,部分患者还会出现皮肤瘙痒,严重者可诱发支气管哮喘。

“过敏性鼻炎等‘花粉症’疾病是常见病、多发病,对患者的生活质量影响很大。”王旻表示,过敏性鼻炎多数会合并结膜炎,影响视力,还有可能合并中耳炎,导致听力下降,甚至有30%至40%的患者会发展成严重哮喘。临床数据显示,当前,我国过敏性鼻炎发病率逐年上升,部分地区人群患病率达40%。

### “花粉症”有特点,北方地区更高发

有部分患者认为自己在北方更容易过敏。王旻表示,这是因为各地区植被不同,故过敏亦有差异。引起“花粉症”的所谓“花”并非公众平常认为的美丽鲜艳、靠昆虫传播花粉的“虫媒花”,而是花朵平淡无奇、靠风传播花粉的“风媒花”。春季,一些树木的花粉在空气中增多,如柏树、杨

树、柳树、榆树等,由于这些树木在北方地区较多,所以“花粉症”在北方地区更高发。

除了地区特性外,“花粉症”还有季节性、反复性、速发性和家族性等特点。患者过敏高峰与空气中花粉浓度高峰一致,过敏症状每年都发生,并急性发作。患者常有家族过敏史。

### 区分“花粉症”与感冒,多措并举提前预防

怎样做好预防,提前应对?中国疾控中心环境所专家表示,一般接触到过敏原才会引起发病,因此避免吸入或接触过敏原是春季预防过敏的关键。建议“花粉症”患者在花粉飞絮飘散期做到以下几点,包括尽量避开过敏原环境、减少户外活动,佩戴口罩、护目镜;外出回家后注意洗手、洗脸,必要时稀盐水清洗鼻子、眼睛,更换沾到过敏原的衣物;室外过敏原浓度高时,减少开窗时间,及时清理或喷水湿

化室内飞絮,使用空气净化器等。

“花粉症”如何同感冒区分?虽然两者都有打喷嚏、流涕、鼻塞等症状,但与感冒有所区别的是,“花粉症”没有全身症状,多在早晨发病,用药后症状会很快缓解。专家表示,患者可在过敏季节到来前提前两周使用抗过敏药物。若因过敏出现皮肤发痒、发热、咳嗽、哮喘等症状,应迅速离开诱发环境并及时服药,症状持续严重的要到医院就诊。

### 小心过敏性心血管疾病

上海远大心胸医院宋贺主任提醒:春季过敏不容小觑,需警惕因过敏而引起的心血管疾病。

宋贺提醒道:“当人体过敏后,会引起粘膜损伤、血管渗出,在皮肤上表现为皮疹、发红、瘙痒等;在呼吸系统中会引起气道血管痉挛,引发哮喘或支气管炎,造成肺部炎症,甚至还会引起喉头水肿,导致窒息;在消化道则会引起恶心呕吐等多脏器受损;当然,严重的还会引起过敏性休克,由于血管组织渗出后,血容量下降,血压也随之下降,最后会导致心律失常、心肌缺血、心力衰竭,甚至猝死。所以,不能忽视过敏这件事。”

宋贺表示,治疗过敏性心血管疾病,第一要务是查找过敏原。过敏原有很多种,如:花粉、毛绒、食物或药物等这些都可致敏;有些人还会存在季节性过敏的问题,尤其是春秋季节,花粉、飞絮等都会引起过敏,所以,避免接触过敏原或服用抗过敏药物可以有效降低过敏性心血管疾病的发生。在临床中,如果患者因过敏引起心血管疾病时,谨记告知是否存在既往过敏史,让医生能及时作出诊断,同时进行过敏和心血管疾病的

治疗。

### 如何预防过敏性鼻炎

1.远离过敏源。有过敏性鼻炎的人要与过敏源隔绝,尽量少到室外活动,如果一定要出门,记得戴口罩。

2.室内杀虫灭害。家里如有过敏性鼻炎的人,平时注意卫生的同时还要把家中的蟑螂、飞蛾等害虫全部消灭干净,避免传播疾病,传播过敏原。

3.多晒被子。被子睡久了会产生螨虫,天气比较好的时候,经常把被子拿出来晒一下,杀灭螨虫预防过敏性鼻炎。

4.忌养宠物。有过敏性鼻炎或过敏性体质的人都不能在室内养宠物,宠物身上的毛发或皮屑会引发过敏性鼻炎。

5.生理盐水洗鼻。用一定压力将生理盐水送入鼻腔,从鼻孔或者口部排出,达到清洁鼻腔、促进炎症消散的目的。

6.加强锻炼。过敏性鼻炎的人对于空气变化特别敏感,平时注意在家做有氧运动来增强体质,如跳绳、瑜伽、慢跑、仰卧起坐等有氧运动。

7.及时就诊。建议大家,一旦出现过敏性鼻炎症状,及时到医院就诊,确定病情,按医嘱进行治疗。

### 春季常过敏,中医怎么调养?

有些中药可以起到预防过敏的作用。

乌梅中含有乌梅酸、苹果酸和酒石酸等成分,它们有对抗蛋白质过敏及抗组胺作用。

春三月,以乌梅3~5枚加水煎汤,稍凉后调入蜂蜜,代茶饮,是一款不错的预防过敏的饮食饮料。

薄荷可以散风解表,行气解郁,祛风止痒。

春三月,以薄荷鲜品6~10叶片,与5g冰糖,加80℃的热水冲泡后,晾凉代茶饮,本茶芳香醒脑,更有很好的祛风止痒抗过敏作用。

此外,改善过敏体质还可以试试中药玉屏风散。

本药组方很简单,只有黄芪、防风、白术三味药组成,但其益气固表的作用是公认的。

其中,黄芪补气固表,防风祛风散风,白术健脾燥湿,很好地抵御外邪,特别是风邪湿邪,起到调理脾胃功能、增强人体免疫力的作用。对过敏体质有很好的改善作用。

以玉屏风散组方制成的中成药玉屏风颗粒,便于携带和服用,调理体质用药,每天服用一小包即可。

来源:新华社 科普中国 澎湃新闻等

