

踏春赏花时 防过敏“宝典”请收好

医线通

指导医生

泉州市皮肤病防治院
院长江连枝



■融媒体记者 许奕梅 王柏峰 文/图



棉絮、花粉纷飞的季节,易过敏人群应该注意防护。



路边不少树木的花粉是常见过敏原



春季万物复苏,外出踏青谨防“赏花病”。

春季过敏原因多 花粉过敏首当其冲

泉州市皮肤病防治院院长江连枝介绍,春季过敏原以植物花粉、尘螨、霉菌等为主,其中花粉位居十大吸入性过敏原榜首。在各类花粉中,柏树、杨树、梧桐、桉树等常见树木的花粉颗粒小、易扩散,是春季常见的吸入性过敏原,而艾蒿、柳絮、茉莉花、夜来香、芒果树等植物的花粉也容易引发过敏反应。

“春季的气温逐渐回升,潮湿的空气促进了霉菌的繁殖。”江连枝介绍,在

这个季节,真菌孢子可通过空气传播引起过敏,户尘螨和宠物皮屑在春季的活跃度较高,容易引发过敏性鼻炎、过敏性哮喘等呼吸道疾病或皮肤过敏。

春季紫外线强度的增强,也容易使皮肤敏感人群出现光敏性皮炎。加上春季温度和湿度的波动较大,易干扰皮肤屏障功能,如果化妆品及防晒护肤品使用不当,或使用了含刺激性成分的产品,也有可能导致皮肤屏障受损,诱发过敏。

不同部位症状不同 严重者会出现过敏性休克

江连枝称,不同的过敏原会在人体的不同器官或部位引发各种症状。过敏体质者如吸入某些花粉,身体就会启动“过激防御模式”,释放大量组胺等介质,导致过敏症状的出现。如果发生皮肤过敏,通常会在面部、颈部等暴露部位出现红斑、斑丘疹、丘疹、风团等湿疹、荨麻疹表现,伴随灼热感、瘙痒、刺痛等。

其他器官方面,呼吸过敏症状多为阵发性喷嚏、鼻塞、流清涕,严重时会引发支气管痉挛,导致呼吸困难或哮喘发作;眼部过敏症状则有眼结膜充血、持续流泪、异物感及剧烈瘙痒等过敏性结膜炎表现;外源性光感性皮炎多表现为皮肤干燥、红斑、脱屑,严重时出现鳞状皮损,常见于面部和

手臂。

江连枝还提到,近期不少女性患者来就诊时脸部又红又肿还发痒,差点“毁容”,部分是因为对防晒护肤品成分过敏而出现接触性皮炎,继续使用化妆品反而会加重症状。

“过敏可轻可重。门诊中严重者多因荨麻疹合并喉头黏膜发生血管性水肿,导致呼吸困难,还来不及挂号就晕倒了,极少数患者可并发过敏性休克。”江连枝称,轻度过敏者出现局部瘙痒、轻微皮疹或打喷嚏时,可通过抗过敏治疗缓解。部分患者出现重度过敏时,会有呼吸困难、全身性水肿或休克等表现,需立即采取急救措施,脱离过敏原并进行肾上腺素注射,还要口服抗过敏药物治疗等。

易过敏者要学会避开过敏原 治疗时分清感冒和过敏

“如果有明确的过敏原,首先要做的是避开。”江连枝介绍,避开过敏原是关键,再对症处理过敏表现。对明确单一过敏原,如尘螨的重度患者,可进行标准化脱敏治疗。

近期早晚温差大,感冒频发。当出现咳嗽、流涕等症,如何区分是感冒还是过敏?江连枝介绍,过敏时的鼻涕

多是清澈的,而感冒随着症状变化鼻涕逐渐浓稠;过敏时眼部、皮肤会出现瘙痒,感冒多表现为发烧、鼻塞、浑身疼等表现。其中,过敏性鼻炎多为季节性,对温度较为敏感,使用抗过敏药物后可明显缓解。如是花粉过敏,过敏通常取决于花期结束与否。普通感冒不适症状多在一周内会减轻或消退。

随着近期气温持续回升,周末不少人外出踏春赏花。大好春光下,有些人却纸巾不离手、喷嚏打不停、眼泪流成河,还有人满脸通红发痒。日前记者采访皮肤病专家,梳理了一份春季防过敏“宝典”,在花粉、尘螨等各种过敏原“泛滥”的春天里,帮助过敏人群远离过敏的烦恼。



【防过敏“宝典”】

春花烂漫的时节 易感人群如何降低过敏风险

宝典一 外出避开过敏原 回家及时洗手

江连枝建议,对于花粉过敏,外出时要注意防护、避开相关过敏植物,如减少春季赏花、远离柳絮密集区,外出时穿长袖衣裤、戴帽子,减少皮肤暴露。归家后立即洗手、洗

脸,用生理盐水冲洗鼻腔,更换外衣并置于通风处。头发因静电作用易吸附空气中飘浮的花粉颗粒。回家进门前可轻拍头发,或使用粘毛器清除表面花粉,及时洗头。

宝典二 过敏高发时段 关好居室门窗

每天上午10时到下午5时是花粉过敏高发时段,家中有过敏易感人员时在这段时间内应紧闭门窗,减少花粉飘入室内。如需通风,可选择清晨或雨后等花粉浓度较低的时段开窗。平时可以使用空气净化器过滤悬浮的花粉、尘螨等过敏原,家中避免养菊花、百合等风媒花植

物。螨虫尤其喜欢棉麻织物,因此应定期用吸尘器清洁地毯、窗帘等易积尘区域。床上用品容易成为螨虫的温床,因此床单、被罩等可每周用热水清洗,用高温杀灭尘螨。注意定期为宠物梳洗,减少毛发和皮屑残留,降低室内过敏原浓度。

宝典三 少吃刺激性食物 放松心情规律作息

春季天气变化大、过敏原多,过敏体质患者对温热较为敏感,特应性皮炎也容易复发。江连枝建议患者在传统抗过敏的基础上根据具体的情况治疗,严重者可考虑选择生物制剂治疗一段时间,尽量放松心情。

在生活中,易感人群应注意保持规律作息、避免熬夜,饮食上多摄入富含维生素C、E的食物,如菠菜、坚果。避免辛辣、酒精等刺激性食物,避开已知的过敏食物,如海鲜、芒果等。

宝典四 使用舒敏舒缓类护肤品

江连枝称,入春以来出现皮肤干痒刺痛的面部再发性皮炎患者有所增加,主要是受花粉、气温变化等诱因交叉影响,以女性居多。此时局部皮肤较敏感,随意使用护肤品恐会加重病情。

他提醒,患者在过敏急性期皮肤高度敏感时,应遵医嘱对症用药治疗。在日常护肤上,可选择含有尿素、尿囊素、甘油等成分护肤品,或有舒敏舒缓功效的护肤品,同时做好防晒,切记不可过度清洁。外出防晒时首选帽子、口罩等物理防晒,春季紫外线强度不会很高,可涂抹SPF15~25的防晒霜,防止紫外线诱发光敏性皮炎。如出现瘙痒红肿等过敏症状或严重过敏反应,要及时找专业医生诊治。