

繁花迷人眼 小心花粉搞突袭

过敏体质人群,在花粉季要采取特殊应对措施

春风轻拂,大地绿意萌动,百花争艳,这本是出游赏花的绝佳时节。然而,对于一部分人而言,这绚烂的春光却带来了不小的烦恼——花粉过敏。每至春天,不少人便陷入“一把鼻涕一把泪”的困境。春季究竟有哪些花粉会导致过敏?又该如何应对呢?

花粉过敏



花粉症的典型症状都有什么

主任医师刘得平介绍,花粉症的症状涉及多个部位。

在鼻部,主要表现为阵发性打喷嚏、流清水涕、鼻痒、鼻塞。

眼部则是双眼奇痒,伴有结膜充血和异物感,孩子们多通过揉眼睛、眨眼睛来

表达不适,此外还可能出現流泪、眼红、眼酸痛、眼睑肿、畏光等症状,且常与过敏性鼻炎同时发生。

咽喉部位,因花粉刺激黏膜,会引发咽部瘙痒感,导致咳嗽。

耳部方面,部分患者会有耳朵瘙痒的症状。

皮肤也可能出现红斑、丘疹、瘙痒等情况。

更为严重的是,花粉过敏可能引发咳嗽、喘息、呼吸困难、胸闷和咳痰等哮喘症状,典型患者还能听到哮鸣音。少数患者甚至会出现头痛、呕吐、腹泻,极个别情况下可能引发过敏性休克。

花粉过敏四大误区

误区一:花粉过敏的罪魁祸首是花。

真相:桃花、杏花等是“虫媒花”,花粉颗粒大、重而黏,不容易导致过敏。而树、草、小野花等“风媒花”,才是导致花粉过敏的“元凶”。

误区二:待在家里就不会过敏。

真相:花粉可通过门窗缝隙进入室内,并非待在家就不会过敏。花粉高发期,一定要紧闭门窗,使用湿拖把、抹布等减少粉尘。

误区三:有过敏症了才用药。

真相:很多抗过敏药物有预防功效。在花粉未肆虐时,有过敏病史的人,可以提前一到两周服用抗过敏药物。有过敏性鼻炎史的患者,可提前两到三個月用药,效果会更好。

误区四:只要戴口罩就能预防过敏。

真相:纱布和无纺布口罩缝隙较大,预防花粉过敏的效果较差。只有含熔喷布层的医用口罩和专业防护口罩,才能起到防护作用。(早宗)

花粉症和感冒傻傻分不清

很多人会将花粉症和感冒相混淆。对此,刘得平指出,花粉过敏的同一症状,通常会反复出现、至少持续三周左右,并且不伴有发热、肌肉酸痛等症状。

而感冒病程相对较短,一般持续3到7天,很少超过两周。

所以,如果在春季同一症状反复出现,一定要警惕是花粉过敏,应及时前往医院就诊,明确过敏原。

那么,春季花粉“致敏大军”有哪些?

树花粉:像柏树、桦树、梧桐树、杨柳树等树木产生的花粉,是春季过敏的“主力军”之一。

刘得平解释,这些树木在春季会释放出大量花粉,且花粉颗粒小、轻而干燥,极易随风飘散,一旦被人体吸入,就可能引发过敏。

杂草花粉:蒿草、豚草、菵草、藜等杂草产生的花粉,虽然主要是导致夏秋季过敏,但其中部分杂草在春季也可能有一定影响。

这类花粉颗粒无黏性,

易随风播散,体积小、质量轻,能被风力运送到几百甚至上千公里之外,而且产量高、花期长,可在空中长时间存留和播散。

花卉花粉:人们往往认为,漂亮的花朵会导致过敏,如桃花、樱花、杏花等。

刘得平特别说明,这些美丽的花朵多为虫媒花,通常不容易导致过敏。传粉昆虫在花丛中穿梭,花粉通过昆虫传播。虫媒花的花粉比较黏、颗粒重、数量相对较少,一般不会引起过敏。

应对花粉侵袭方法快看看

如何更好地预防过敏?刘得平建议,要及时关注当地花粉浓度,在花粉季采取特殊应对措施。

首先是隔离过敏原,比如佩戴护目镜、口罩,尝试使用花粉阻隔剂;尽量减少室外活动,尤其是中午及午后,此时空气对流强,花粉浓度可能更高;注意关闭窗户,同时配合室内空气净化和加

湿;外出开车时不要开窗,通风模式可以选择内循环;居家期间也尽量不要开窗,可以配合使用空气净化器或新风系统。

外出回家后,要及时清洗鼻子、眼睛、脸等部位,更换沾有花粉的衣物。

此外,还可以遵医嘱,使用抗过敏药物来缓解过敏症状。如果是季节性的花粉过

敏,可以在过敏季节到来前1至2周开始使用抗过敏药,例如口服第二代抗组胺药(氯雷他定、西替利嗪等)。

很多人以为过敏是因为“抵抗力”低,刘得平强调,实际上,过敏是机体免疫系统反应过度亢进的一种表现。同时,他提醒,一些花粉症患者不仅在春季有过敏症状,夏秋季也会出现。(郭蕊 陈晨)



LE HUO

LE HUO