

今年花粉季提前,专家教你科学防治—— 春风拂面防过敏



春暖花开,万物复苏。本该是踏青赏景、尽享春日惬意的好时节,却有不少人被花粉过敏困扰:喷嚏接连不断、清水鼻涕流淌不止、双眼红肿发痒、皮肤泛红起疹。症状严重者甚至伴有胸闷咳嗽、呼吸不畅,令美好的春光变得煎熬难耐。

春季花粉高峰期如何应对?本期养生堂邀请福建医科大学附属第二医院耳鼻咽喉科主任、主任医师洪育明,泉州市皮肤病防治院副主任医师黄小兵为大家提供专业的建议,用科学方法帮大家轻松化解春日过敏危机,安心享受春光。

融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图



今年气温更高,花粉季较往年大幅提前,花粉过敏也进入高发期。



花粉过敏是人体免疫系统的过度防御反应,免疫系统误将无害花粉当作“入侵者”,释放组胺等过敏介质,进而引发全身不适。



室内开启空气净化器,既保护呼吸道,又避免霉菌滋生。



花粉过敏作乱的“元凶”是春风,将“风媒花粉”扬起随风飘散。



资讯

频频叹气或是健康预警

在日常生活中,面对过大的压力,人们常会不经意地叹气。有人认为这仅仅是心情烦闷的流露,也有人担忧这是身体抱恙的征兆。而在中医看来,叹气在很多时候是人体启动的一种“疏肝机制”,简而言之就是释放压力。

中医理论中的“肝”并非仅仅指解剖学上的肝脏器官,而是一个涵盖气机疏泄与情绪调节的功能系统。中医认为,肝“喜条达而恶抑郁”,只有肝的疏泄功能正常,才能保障人体气机调畅、气血运行无阻,进而维系身心健康。反之,若肝气不舒,体内气机便会受阻,从而引发机体的一系列病理变化。

当人感受到压力或情绪发生剧烈波动时,最先受影响的便是肝。患者常表现为胸闷不

适、两肋胀痛、咽喉有异物感、情绪低落或烦躁易怒;女性还易出现乳房胀痛、月经不调等症状。

叹气在中医临床上被称为“善太息”。这一现象多与情志波动、气机紊乱或气血亏虚等因素有关,严重者甚至可能伴随口唇干裂、四肢麻木等症状。如果总是习惯性或不自觉地想长舒一口气,应警惕这是身体发出的健康预警。

由于情志所伤、所欲不遂,或强烈精神刺激,会导致肝气郁滞,人体能靠每次叹气来使胸宇得舒。具体症状有胸闷不舒、长吁短叹、神情黯然、口苦舌干、舌白等。

不过,有些人明明心情尚可,却也频频叹气。中医认为,这往往是气虚的征象,多由劳

伤过度或久病失养所致。此时的叹气同样是身体的一种“自救”反应,旨在通过深呼吸来获取更多氧气、缓解躯体不适。长期抑郁易耗伤气血,因此“郁者多夹虚”,而气血亏虚反过来也会加重抑郁倾向。因气虚引发的叹气,常伴有常欲叹气、气短自汗、倦怠乏力、舌质淡、舌体胖大等具体症状。

对于工作压力和情绪波动大的现代人来说,叹气更可能是身体启动的“肝气疏泄”机制。此时,通过深长的呼吸、扩张胸廓,可将郁结之气吐出,达到疏肝解郁、释放压力的效果。(来源:《生命时报》整理:黄耿煌)

1 春风起 过敏进入高发期

受暖冬气候影响,今年春季花粉季较往年明显提前,各种花粉已进入飘散期。怒放的花朵在春风中将花粉播撒于空气中,极易诱发过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性皮炎及过敏性哮喘等疾病。据了解,近期花粉过敏就诊量显著攀升,患者覆盖老中青全年龄段,其中儿童、体质偏弱及有既往过敏史的人群属于高发群体,花粉过敏已成为春季全民健康的关注焦点。

不少患者心存疑惑:往年春日安然无恙,今年为何突然“中招”?洪育明介绍,花粉过敏并非单纯的“体质差”,而是人体免疫系统的过度防御反应。免疫系统误将无害的花粉当作“入侵者”,释放组胺等过敏介质,进而引发全身不适,只有认清过敏本质,才能进行针对性应对。

也有人感到奇怪,明明并未近距离赏花,为何也会患上花粉过敏?黄小兵表示,这不得不揪出

花粉过敏背后的“元凶”——春风。花粉安静地待在花朵里,春风却将花粉扬起,这些“风媒花粉”颗粒小、质地轻、产量大,可随风飘散数公里,极易被吸入呼吸道或黏附于眼表和皮肤,触发过敏。“虫媒花粉”则因颗粒大、黏性强,通常仅在近距离接触时致敏,并非主要诱因。所以,风越大,过敏风险越高;而雨后花粉沉降,过敏症状往往会有所减轻。

花粉过敏并无年龄界限。洪育明指出,成年后因环境、免疫力变化而首次过敏的人群不在少数,切勿掉以轻心。其中,过敏体质及有过敏性鼻炎、哮喘、湿疹病史者是花粉过敏高危人群。此外,长期熬夜、压力大、免疫力紊乱的成年人,以及黏膜未发育完善的儿童、免疫力衰退的老年人,也极易受到侵袭。

须注意的是,花粉过敏极易与感冒混淆,切勿盲目服用感冒药。黄小兵表示,感冒伴发热、咽

痛、乏力,病程约一周左右;而花粉过敏通常不发热,以鼻痒、眼痒、皮肤痒为核心特征,症状贯穿整个花粉季,而在脱离花粉环境后可迅速缓解。

花粉侵入途径不同,引发的过敏症状也有所区别。洪育明分析,在呼吸道,以鼻痒、连续打喷嚏、流鼻涕、鼻塞为主,严重者可出现咽痒、干咳、胸闷,甚至诱发过敏性哮喘;在眼部,以眼痒、红肿、流泪、畏光为主,揉眼会加重炎症,易诱发过敏性结膜炎;在皮肤,暴露部位泛红、起疹、剧烈瘙痒,抓挠后易破损感染。要注意的是,少数人可能出现头晕、腹痛,甚至喉头水肿、休克,必须立即就医。

2 “四字诀” 阻断过敏发作

花粉难以彻底隔绝,但做好“躲、防、护、养”四字防护,能大幅减少接触并降低发作风险,这也是被医疗界公认为最实用、最有效的应对方案,易过敏人群需严格落实。

●躲:精准避峰,减少户外暴露

“躲”是防护核心。黄小兵建议,可提前关注花粉浓度预报,避开花粉高峰时段与环境。上午10点至下午5点尽量减少外出,避免在此时段踏青、赏花

或户外晨练。

如需外出,建议选雨后、清晨或傍晚等时段,缩短停留时间。居家时高峰时段关窗,夜间通风;驾车时车窗开启内循环,避免花粉进入车内。

●防:全副武装,筑牢物理屏障

外出应做好全方位物理阻隔。洪育明建议,佩戴医用外科口罩或N95口罩以阻挡花粉吸入;戴护目镜保护眼结膜;穿长袖衣裤、戴宽檐帽以减少皮肤暴露。

回家后立即脱外

衣,单独放置;用清水洗脸洗手,每日使用生理盐水冲洗鼻腔2-3次,清理黏附花粉;严禁室外晾晒衣物,贴身衣物烘干后再穿。

●护:养护黏膜,舒缓过敏不适

春季气候干燥,黏膜脆弱易受刺激,需针对性养护。黄小兵建议,眼痒时可用凉毛巾湿敷,配合人工泪液冲洗,严禁揉眼;皮肤痒时应避免抓挠,使用温和的医用保湿品修复屏障,穿棉质衣物减少摩擦。

室内建议用吸尘器与空气净化器,将湿度控制在40%-60%,既保护呼吸道,又避免霉菌滋生。

●养:内调体质,增强自身抵抗力

黄小兵介绍,中医认为花粉过敏多因“肺气虚弱、卫气不固”,春季养生重在健脾益肺、固护正气。

饮食宜清淡,多吃橙子、猕猴桃、西兰花等富含维生素C的食物,抑制组胺释放;适量食用山药、百合、小米等润肺食材,提升免疫力;远离生冷、辛辣、海鲜等致敏刺激食物。

同时保证规律作息,每日确保7-8小时睡眠,适度做室内运动,增强体质但避免剧烈运动加重呼吸道负担。



重度花粉过敏、反复发作影响生活者,应先到医院做过敏原检测,明确致敏花粉种类。



进行“躲、防、护、养”四字防护,及时检测重症过敏,是最为实用、有效的应对方案。

3 治过敏 拒绝用药“盲区”

花粉过敏是可以预防的。洪育明认为,症状较轻者靠防护即可缓解;症状较重或反复发作,需在医生指导下规范用药,遵循“预防为主、对症治疗”原则,拒绝自行用药、擅自停药。

针对季节性过敏人群,可于花粉季来临前1-2周,在医生指导下预防性用药,提前抑制机体过敏反应,降低鼻黏膜、眼结膜敏感度。常用药物以鼻

用糖皮质激素(如糠酸莫米松鼻喷雾剂)为主;眼部易过敏者可提前使用色甘酸钠滴眼液,防范结膜炎发作,能大幅减轻症状。

症状发作时,可选第二代抗组胺药(如氯雷他定、西替利嗪等),抗过敏效果好,嗜睡副作用轻,可快速缓解痒感、喷嚏、流涕。鼻塞严重者可短期使用鼻用减充血剂(不超过7天),胸闷

气喘疑似哮喘者,及时用支气管扩张剂并就医。用药严格遵医嘱,应及时就医,排查过敏原并调整方案。

重度花粉过敏、反复发作影响生活者,应先到医院做过敏原检测,明确致敏花粉种类。符合指征者可采取脱敏治疗,这是目前唯一能从根源上改善过敏体质的方法,适合长期受困扰的人群。