

没养花、不碰花,为什么也会花粉过敏

喷嚏警告! 易过敏人群如何过好春天

树会“冒烟”? 这是花粉,不是沙尘。进入3月,恼人的花粉过敏又来了。

“春风十里不讲理,眼泪鼻涕随风起”成为不少网友的真实写照。

打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒、皮肤红肿……春季是过敏高发季节,易过敏人群全副武装仍难逃其扰。

数据显示,中国的花粉过敏者超过了2亿人。

春季过敏主要是由什么导致的? 反复过敏是因为“免疫力差”吗? 防过敏需要怎么做? 记者就此进行了采访。

右图:近日,在北京天坛公园,柏树像“冒烟了”一般,花粉如烟雾般笼罩在通往祈年殿的步道上空。 新华社发



春季过敏,要防的只有花粉?

“每年的3月初至3月中,过敏‘雷打不动’,准时到来。”家住北京西城区的李女士说,她大约十年前开始反复过敏,最初几年滴抗过敏的眼药水就能缓解,如今已需要服用抗过敏药。

今年3月上旬,李女士又出现眼睛痒、打喷嚏、鼻塞、流涕等症状,严重时甚至夜里会因鼻塞“憋醒”。经检查,李女士最主要的过敏原为圆柏花粉,她家周围许多公园都种植着圆柏、梧桐等树木。

近期以来,有很多人正经历着李女士类似的遭遇。北京同仁医院数据显示,每年1—3月春季花粉播散期间,门诊过敏相关症状的患者较平时明显增长。

“由于吸入外界空气传播的花粉而引起的过敏反应被称作花粉症,它是一种常见的过敏性疾病。”首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应科主任医师马婷婷说,患者在吸入或接触到花粉后会引发以鼻黏膜、眼结膜等为主的一系列症状,包括鼻塞、打喷嚏、流清水样涕,部分人可伴有眼睛红肿、眼痒、咽痒、耳痒、上腭痒和咳嗽,严重者可出现胸闷气短,甚至呼吸困难。

春季里,在华北和华中地区,桦木花粉、柏树花粉和梧桐花粉是主要过敏原。在湿度较大的华南地区,此时主要的过敏原除了花粉还有霉菌、粉尘螨等。

反复过敏是“免疫力差”?

以花粉过敏为例,患者机体免疫系统会将原本无害的花粉识别为“有害物质”,为清除“有害物质”产生一系列异常免疫应答。

“一些患者将反复过敏的原因简单归结于‘免疫力差’。”广西壮族自治区妇幼保健院过敏性疾病科副主任医师冯燕华说,其实过敏的原因涉及多个方面,包括环境因素、遗传体质、欠科学的生活方式等。

冯燕华说,现代人户外活动减少、室内过敏原暴露增多、肥胖、不健康饮食等,都可能导致免疫功能紊乱;过度使用洗涤用品、反复消毒、过度防晒等习惯,也容易破坏皮肤和消化道的自然屏障,增加过敏概率。

许多人称自己是过敏性体质。一般而言,过敏性体质人群更易出现过敏症状,且对过敏原的耐受性较低。北京同仁医院鼻过敏科主任医师段甦说,以过敏性鼻炎为例,它是由外界过敏原刺激鼻腔黏膜引发的超敏反应,空气中飘浮的各种花粉、尘土、螨虫、动物皮毛、霉菌等都是常见的过敏原,“但即便是在相同的环境下,并不是所有人都会患过敏性鼻炎,这与过敏性体质有一定关系”。

过敏性体质是否都是天生的? 段甦说,有家族过敏史的人群患过敏疾病的概率会显著增加,但原本非过敏性体质的人也可能因外部刺激演变成过敏性体质。

防过敏到底要怎么做

专家提醒,易过敏人群可参考相关公共服务信息做好防护,如在花粉浓度较高时外出佩戴口罩和护目镜;南方的居民在春季尤其要注意保持卫生,控制室内湿度在50%以下,定期清洁家居用品,防止室内霉菌滋生。

此外,春天不仅是“过敏季”,也是感冒高发期。马婷婷说,过敏和感冒的症状部分相似,一些过敏患者也常把过敏误判为感冒。因此,建议患者在症状较重或难以自行缓解时及时就医,切勿自行滥用抗生素,延误治疗最佳时机。

过敏用药也应慎重。一些过敏患者认为自己“久病成医”,一过敏就习惯自行用药,其中氯雷他定一度被网友称为“过敏神药”。对此,冯燕华提醒,氯雷他定属于第二代抗组胺药物,出现轻微的过敏反应时,早期用药确实可以减轻、缓解过敏症状,但是发生严重过敏反应时,氯雷他定并不能快速控制症状,过敏反应还可能继续加重,此时应尽快就医,避免出现过敏性休克。

专家提醒,应对过敏最有效的方法是找到过敏原,避免接触过敏原,有条件可进行脱敏治疗。“抗过敏是一场‘持久战’,需要有科学的方式和足够的耐心。”冯燕华说。

综合新华社、央视、中国天气网报道

先厘清, 树草才是“罪魁祸首”

最容易引起过敏的花粉并非鲜花花粉而是 树木和杂草的花粉



3-5月北京致敏花粉主要组成

	3月	4月	5月	6月	7月
柏科			侧柏、圆柏等		
榆属			白榆等		
杨属			毛白杨等		
松属				油松、雪松等	
柳属				垂柳、旱柳等	

多“看天”, 备好防护装备

晴朗微风气温高时最有利花粉传播 10:00至17:00 花粉浓度最高

尽量避开上述天气和时段 若必须出门请做好物理防护



哮喘患者务必随身携带含有沙丁胺醇或者福莫特罗的吸入药,避免花粉诱发严重发作。

图据《北京晚报》