



春季百花争艳,市民都会约上亲朋好友外出踏青赏花。

百花盛开 小心花粉过敏

医生：春季应勤戴口罩少接触过敏原

春天已至,我市各地的鲜花也已陆续盛开,然而,在欣赏美景的同时,花粉过敏也成为不少人的烦恼。花粉分为虫媒花和风媒花,而引起过敏的主要以风媒花为主。桃花、杏花、油菜花、郁金香等这些绚烂绽放的春花时常会被误解为引起过敏的罪魁祸首,但实际上,它们都是虫媒花,花粉颗粒大、重而粘,在空气中飘不起来,只能吸引昆虫授粉,极少数人会对它们过敏。医生提醒,市民春季应勤戴口罩,除了能够有效防止疫情外,还能过滤花粉。此外,还应少接触过敏原。

■文/记者 周仑 图/记者 张婧

花粉过敏后误以为感冒

家住顾家岗的32岁的于女士最近来到我市某三甲医院内,她打喷嚏数日,喝了感冒药后仍不见好转,为进一步查清自己的症状,便来到医院进行检查。检查结果表明,于女士并不是感冒,而是花粉过敏。“我进入3月以来,便时常打喷嚏、流鼻涕,起初没太在意,吃了几片感冒药,没想到症状一直不见好转,反而有加重的趋势,于是赶紧到医院就诊,这才发现原来是过敏性鼻炎。”于女士说,过敏原正是春季最常见的花粉。她感到疑惑,家中没养花,平日里也很少去花草丛生的地方,怎么就花粉过敏了呢?

跟于女士有同样经历的还有市民程先生,他告诉记者,自己平时就是易过敏体质,每年春天都会因花粉过敏。“我平时会对一些食物、宠物等过敏,花粉过敏也是年年有,今年再次过敏。”程先生说,自己除了过敏常见的打喷嚏和流鼻涕症状以外,身上还时不时起红疹,瘙痒难忍。记者了解到,两名花粉过敏的市民都曾在柳林路及四方山长时间逗留过,故而产生了过敏反应。

太和医院西苑院区内科主任刘晓波介绍,花粉过敏和对尘螨、宠物、食物等过敏一样,都是人体对外界物质刺激产生的反应,只不过花粉这一过敏原较为隐匿,影响也相对更广泛。

花粉过敏的典型症状包括打喷嚏、流鼻涕、流泪、耳鼻眼痒、咳嗽、胸闷、憋气等。这些症状与感冒十分相似,再加上春天本来就是感冒的高发季节,所以人们常常将两者混淆,不少患者甚至误用抗生素或感冒药进行治疗,贻误了治疗花粉过敏的最佳时机。

花草树木皆可能是元凶

那么,究竟是什么原因导致多位市民出现花粉过敏呢?记者了解到,杨树、柳树、榆树、柏树等这些看上去和花搭不上边的木本植物,可能正是引起流鼻涕、咳嗽、皮肤红肿的元凶。这类木本植物的风媒花粉通常小到肉眼看不见,经风一吹就会在空气中大量漂浮,人一旦接触、吸入后很容易过敏。除此之外,不仅春天,夏秋季也是花粉过敏的高发期,以园草、野草花粉过敏为主。

刘晓波解释,引起花粉过敏的罪魁祸首有时不是花,而是树和草。春天树木授粉,其中不少属于风媒花,主要靠风来传播花粉。有时即便周围没有大片的花,空气中也会弥漫着许多花粉,尤其漫天飘絮时,空气中花粉微小的颗粒更多。

刘晓波介绍,气象条件对花粉的传播有着重要影响。一般来说,微风拂面的晴朗天气,会更利于花粉传播,空气中的花粉浓度也会更高。那么,如何才能躲避花粉“攻击”?刘晓波建议,易感

人群尽量减少户外活动时间或许是最佳防御措施。此外,还要关闭房屋门窗,利用湿拖把、抹布等减少粉尘飞扬。如果一定要外出,则注意避开中午前后空气中花粉指数高的时段,并做好全副武装,减少接触花粉的几率,比如,戴上过滤密度较高的口罩、佩戴眼镜等。

花粉过敏其实就是免疫系统错误地将花粉当作外来入侵物,进而产生一系列反应。有些人在接触或吸入某种花粉后,身体就会针对这种花粉产生特异性抗体。当体内蓄积了非常多的抗体后,再接触同样的花粉时,抗体就会与该花粉相结合,出现过敏症状。如今,越来越多的人出现花粉过敏,主要有内因和外因两个方面。内因指患者本来就是过敏体质,或后天发展为过敏体质,容易发生过敏反应;外因则是指花粉暴露增多,人们能接触到的过敏原变多了。此外,现代生活中,越来越多的人长期熬夜、总吃快餐、缺少锻炼、压力过大,这些都会导致身体素质下降,免疫系统出现问题,让身体更容易过敏。

发现过敏应当早治疗

“很多人不把早期过敏症状当回事儿,觉得不过是打喷嚏、流鼻涕而已,影响不大。事实上,长此以往对黏膜、皮肤及脏器都可能造成损害,严重的会引起哮喘,危及生命。”刘晓波提醒,千万不要把过敏当成小毛病对待,尤其是在春季,要注意以下几个细节。

尽量避开过敏原。刘晓波说,最直接的方法就是减少与过敏原的接触。春季,过敏患者最好减少出行,尤其要避免在上午10点到下午5点空气中花粉浓度较高的时段外出。如果必须外出,最好戴口罩和防花粉眼镜,回家后要清洗鼻腔、换衣服、洗澡等,避免把花粉带入室内。有条件的还可以在室内安装新风系统或使用空气净化器。平时过敏症状较严重者,可在医生指导下使用“花粉阻隔剂”,以减少花粉颗粒的吸入。不同的过敏原之间存在交叉反应,比如对花粉过敏者可能也会对芹菜、胡萝卜、桃、苹果、橙子、葡萄、坚果等食物过敏,应引起注意,避免食用。

分清过敏与感冒。花粉过敏与感冒有着本质的不同,花粉过敏是人对花粉过敏原的一种不正常反应,属于非感染性炎症性疾病,与遗传有关,但不具有传染性。而流感是由病毒感染引发,具有传染性。刘晓波说,花粉过敏有明显的季

节性,如果症状有规律地在相同季节反复出现,可能是过敏症状。此外,花粉过敏通常表现为某些局部症状,如鼻痒眼痒、喷嚏次数多,而流感常伴有全身症状,如全身无力、肌肉酸痛等。感冒病程一般不超过两周,如果出现“感冒”久治不愈,就要考虑过敏性鼻炎了。

发现过敏应及时就医。刘晓波建议,一旦发现过敏症状,应及时到医院就诊。他说,临床上遇见一些患者,平时症状并不明显,但实际病情已较为严重。专业医生可以通过检查患者鼻腔、喉咙的水肿程度,对病情进行准确诊断,再决定是使用药物治疗还是先通过改善生活方式进行干预。

若花粉过敏的症状迟迟不见缓解,并且影响到了正常生活,就需要在专业医生指导下采取药物治疗。刘晓波介绍,临床上常用的治疗方式包括对症治疗、抗免疫球蛋白治疗和免疫治疗。对症治疗是指使用抗组胺药物治疗过敏性鼻炎、结膜炎等,症状比较严重的患者,可以使用激素鼻喷剂治疗过敏性鼻炎。对于症状特别严重的患者,可以使用抗免疫球蛋白治疗,一般情况下,每月皮下注射一次即可。免疫治疗则适合治疗那些同时合并秋季花粉过敏的患者,一般需要持续3至5年。

