



随着气温回升,春暖花开,越来越多的人走出家门踏青赏春。然而,对于花粉过敏人群来说,出门却可能意味着“一把鼻涕一把泪”。哪些植物易导致过敏?春季过敏有哪些典型症状?如何预防花粉过敏?记者就此采访了相关专家。

# 踏青赏春,谨防花粉过敏

## 花粉过敏“元凶”并非绚烂花朵

提到花粉过敏的“元凶”,我们的第一反应往往是桃花、杏花等绚烂的观赏花。但其实,春季过敏的“元凶”更多是一些“不起眼的花”产生的花粉。

北京协和医院变态反应科主治医师徐迎阳介绍,致敏花粉以“风”为介质,具有产量大、重量轻的特点,主要来自柏科、松科、杨柳科、桑科、木犀科(如白蜡)、桦木科、悬铃木科等。而令人赏心悦目的桃、杏、李、梅、樱、玉兰、海棠等,基本不会引起花粉过敏反应,因为它们属于“虫媒花”。

“常见春季致敏花粉的时间不同,通常3月份以柏树为主,到了4至5月份,主角则变成了桦树、梧桐、杨柳树等。”徐迎阳说,受多种因素影响,每年的“花粉日历”可能稍有差别。



## 如何分辨花粉过敏

春季花粉过敏有哪些典型症状?徐迎阳介绍,相比其他类型的过敏原,春季花粉过敏的眼部症状更为突出。眼睛常出现痒、结膜水肿、红肿、流泪等症状,严重者甚至双侧眼睑也会红肿,分泌物增多,早上起来睁不开眼。还有一部分过敏人群的嗓子会出现异物感,严重者还会出现剧烈咳嗽、胸闷、憋气、喘等类似哮喘的表现。除此之外,还可能合并五官痒,比如耳朵痒、上颚痒等。

因症状相似,花粉过敏易与感冒混淆。徐迎阳介绍,与感冒不同,花粉过敏一般不伴有发烧及乏力、头疼、嗓子疼、肌肉疼等全身性的非特异性症状。此外,相比感冒,过敏的病程更长,可持续一个月或更久。

一些人认为,过敏是免疫力差导致的,北京协和医院变态反应科主任医师关凯表示,这种说法并不准确。“过敏是源于免疫紊乱,并不等于‘缺乏免疫力’,更不是‘免疫力低下’,简单地提高免疫力不但有可能帮不上忙,还有可能进一步加重过敏反应。”关凯说。

## 花粉过敏如何防治

面对“无处不在”的花粉,许多“过敏人”只能减少户外活动以远离过敏原。在户外踏青的好时节,如何帮助“过敏人”更好地享受春光?

徐迎阳表示,相对来说,市区除了个别郁郁葱葱的公园外,花粉浓度会比郊区低一些。外出时,建议“全副武装”,佩戴口罩、防护镜等。也可在出门前使用花粉阻隔剂,涂在鼻腔表面,起到物理隔绝的作用。

“对于明确有过敏史的人,建议在过敏季到来前1至2周口服抗组胺类药物等。若是提前了解到要去的地方花粉浓度较高,可提前服用抗过敏药,或在医生指导下加量。”徐迎阳说。

关凯特别提示,过敏治疗不要擅自停药。“帮助患者找到致病过敏原后,医生根据所监测的花粉播散时间段,指导患者提前两周开始规律使用抗过敏药物,其间根据花粉浓度灵活指导用药,并确认花粉播散结束两周后再停药,能帮助绝大部分患者顺利应对过敏季节,起到事半功倍的效果。”关凯说。流涕和眼睛红痒者,除用药外,还可用生理性盐水清洗鼻腔,缓解不适。

据新华社

## 区分花粉过敏与感冒

花粉过敏一般同一症状反复出现至少要在三周,不伴有头疼、发热、肌肉酸痛等症状。

感冒病程比较短,一般3到7天,很少超过两周,如果在这个季节同一症状反复出现的话,要警惕是花粉过敏,到医院及时就医,明确过敏原。

## 春季易发荨麻疹 中医应对有办法

春季气温升高,空气中花粉浓度增大,室内霉菌、尘螨增多,容易在过敏体质人群中诱发荨麻疹,患者发病时饱受瘙痒折磨。皮肤科专家介绍,中医治疗荨麻疹具有一定优势,可以有效缓解症状并防止复发。

中国中医科学院西苑医院皮肤科副主任医师余远遥介绍,荨麻疹是由于皮肤、黏膜小血管扩张及渗透性增加而出现的一种局限性水肿反应,常先有皮肤瘙痒,随即出现风团,少数患者有水肿性红斑,风团的大小和形态不一,发作时间不定。荨麻疹的症状通常在2至24小时内消退,但患者会反复发生新的皮疹,病程迁延数日至数年。

“荨麻疹特别是慢性荨麻疹的病因非常复杂,约70%的患者找不到原因。”余远遥说,荨麻疹常见的病因有:食物及食品添加剂、吸入物、感染、药物、物理因素、精神因素、内分泌改变、遗传因素等,而中医将荨麻疹称为“瘾疹”,其病机可有多种,例如,可由风寒外袭蕴积肌肤,致使营卫不和而起;或由风热之邪客于肌表,引起营卫失调所致;或由饮食不节致肠胃湿热,郁于皮肤腠理间而发。

中国中医科学院西苑医院皮肤科主治医师张天博介绍,中医治疗荨麻疹尤其是慢性荨麻疹具有一定特色和优势,可通过

对患者身体进行综合调理达到从根本上治疗的目的,不仅关注症状缓解,更注重防止复发。

张天博说,中医根据荨麻疹患者的病情辨证施治,常见治疗方法包括口服中药汤剂或中成药、中药外洗、毫针刺灸、耳穴贴压、穴位放血等。需要注意的是,患者应由专业中医师辨证后用药,不可自行随意用药。

专家提示,治疗之外,患者还应避免接触已知的可能诱发荨麻疹的过敏原,保持良好睡眠、适当运动和健康饮食等健康生活习惯以增强免疫力,减少荨麻疹发生。

据新华社