

春季花粉过敏 你也中招了吗

相关专家说,过敏者应在医生指导下制订长期管理计划



花开正当时,春光无限好。近来,气温不断回升,到处都是繁花盛开的美景,又到了一年之中最适合外出踏青游玩的季节。可有些人却在这个季节里频繁“感冒”——打喷嚏、流鼻涕、眼痒、咳嗽等症状似乎困扰着他们。难道他们真的“感冒”了吗?对此,相关专家说,这些人不是感冒,而是对花粉过敏了。



■新华社发 勾建山 作

□本报记者 赵晓华

“不接触花便可避免花粉过敏”是种误解

“看到很多人都去公园赏花,我也心动了。”市民胡女士说,上周六她和女儿去长安公园逛了一圈,没想到还没逛多长时间,身上就起了很多红色疹子……胡女士说,因为之前知道自己是易过敏体质,也曾出现过类似的花粉过敏症状,因此这次赏花刻意与鲜花保持了一定距离,却没想到还是花粉过敏了。对此,胡女士感到很疑惑。

河北医科大学第一医院过敏科副主任医师李晓鸾说,花粉过敏指人体在接触了花粉类物质后,产生了打喷嚏、流鼻涕、眼痒、喉咙发痒、咳嗽,甚至喘息等症状,甚至还会出现皮肤发痒、红斑、丘疹、水疱、糜烂渗出等症状。

对于胡女士这种未接触鲜花却花粉过敏的现象,李晓鸾解释说,有些人认为自己没有直接接触到鲜花,便可以避免花粉过敏,其实这是一种误解。“目前引起过敏的主要为风媒花。这类花朵花粉量大、颗粒小,随风可飘扬到很远。它们在空气中飘散时,极易被人吸进呼吸道内。有花粉过敏史的人吸入这些花粉后,会产生过敏反应,这就是花粉过敏症。”李晓鸾说道。

李晓鸾还说,很多人对“花粉”一词有着另外一种误解。“千万不要认为花粉只属于开得鲜艳的花朵。其实,在临床上导致过敏的花粉很多来自树木或杂草的花粉。如:杨树、柳树、榆树等都会造成过敏。”李晓鸾说道,最近几年来在石家庄本地,春季致敏花粉最主要的是法桐花粉,秋季是蒿属和葎草花粉。

花粉过敏对呼吸道疾病影响别忽视

风媒花虽然不起眼,但有些过敏体质的人必须远离,否则吸入呼吸道后,就会引发过敏性鼻炎、哮喘等疾病,如反复打喷嚏、流鼻涕、咳嗽等。“每年春季,我就容易因花粉过敏出现哮喘、咳嗽的症状。”市民张先生说,因自身体质的问题,在春季,他特别容易因花粉过敏而导致哮喘等病症。

而且每年春季杨絮和柳絮飘飞的时节,也是张先生出现呼吸道过敏的时候。面对这种情况,张先生很是苦恼,不知道自己该如何避免春季花粉过敏这个问题。

对此,李晓鸾说,花粉过敏是春季常见的气道过敏性疾病,是花粉里的过敏原被过敏体质人群吸入以后产生的呼吸道疾病,包括过敏性鼻炎和支气管哮喘。花粉过敏的主要症状表现为呼吸道和结膜的卡他性炎症,可伴有皮肤及其他器官的病变。花粉过敏症的主要症状为打喷嚏、流鼻涕、流眼泪,鼻、眼及外耳道奇痒,严重者还会诱发气管炎、支气管哮喘、肺心病等。

“严格来说,还有一些咳嗽变异性哮喘和变应性咳嗽,尤其是咳嗽变异性哮喘容易被忽视。”李晓鸾说,咳嗽

变异性哮喘和支气管哮喘发病机理一样,只是咳嗽变异性哮喘没有支气管哮喘典型的喘闷症状。此外,过敏性鼻炎跟咳嗽变异性哮喘和支气管哮喘发病机理也一样,只是过敏性鼻炎只有鼻痒、打喷嚏、流鼻涕等症状,而没有咳嗽和喘闷的症状。面对春季花粉过敏这个症状,它们的治疗方法几乎相同,都是用抗过敏和激素治疗,但却都容易反复发作很难根治。

过敏者应在医生指导下制订长期管理计划

至于张先生提出的该如何避免春季过敏这个问题,李晓鸾给出了一些方案。

“花粉之所以会引起人体过敏,是由于花粉内含有丰富的蛋白质,其中某些蛋白质成分是产生过敏的主要致敏原。”李晓鸾说,虽然花粉过敏导致的呼吸道疾病难以根治,但可以在易过敏的季节里采取一些措施来避免过敏,如:平时尽量减少高蛋白、高热量的饮食,少食用精加工食物。有过敏史的人尽量少去花草、树木茂盛的地方,更不要随便去闻花草。

李晓鸾还说,易过敏人群外出时最好戴上帽子、口罩和穿长袖的衣物,尽量避免与花粉直接接触,带上抗过敏药物等。外出游玩如果出现了皮肤发痒、全身发热、咳嗽、气喘等情况时,应迅速离开此地。在驾车时,还应该关闭车窗,以减少花粉的吸入,回家后及时换衣、洗澡,并且关闭家中门窗,在室内还可以打开空气净化器,对花粉进行过滤。如症状较轻,可自行口服苯海拉明、息斯敏或扑尔敏。一旦出现哮喘症状时,则应及时到医院诊治。

李晓鸾说,一些过敏严重的人群可以在医生指导下在花粉高发季之前使用预防性药物。另外,可通过规律作息、良好睡眠、避免摄入辛辣刺激食物或酒精等降低过敏几率。李晓鸾还提醒,过敏者应在医生指导下制订一个长期的管理计划,通过环境控制、生活方式改变、恰当的药物治疗、脱敏治疗等措施,症状可逐渐好转,坚持规范治疗不仅可以控制现有症状,还有望达到长期防治的目的。此外,一些过敏者感觉好了就停药是不可取的,因为一旦停药可能会引起过敏症状的反复甚至加重。

改变某些生活方式也有助于缓解症状

李晓鸾介绍,春季花粉过敏也可采用药物和脱敏针疗法进行治疗,而改变某些生活方式也有助于缓解症状。“一旦患上花粉过敏后,要早发现早治疗,同时减少户外活动,病情重的及时到医院接受规范治疗。”李晓鸾说道。

“一些过敏人群将自己春季反复过敏的原因简单归结于‘免疫力差’。”对此,李晓鸾解释,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。如: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,也容易破坏皮肤和呼吸道的自然屏障,增加过敏几率。

李晓鸾还建议,易过敏人群可以减少外出尤其是在花粉浓度高的时段(如早晨和傍晚)。在户外活动后,及时清洗面部、手部和衣物,避免将过敏原带入室内;对于室内环境,保持清洁是减少过敏原的重要手段;勤洗勤晒床单、被褥和衣物,使用空气净化器也有助于降低室内过敏原的浓度。

此外,饮食调理在预防春季过敏中也占据重要地位。“易过敏人群应避免食用可能引发过敏的食物,如海鲜、花生、牛奶等。同时,多吃富含维生素C和E的食物,如柑橘类水果、蔬菜等,有助于调整免疫功能,抵抗过敏反应。”李晓鸾提醒,还可以多喝水、选择清淡易消化的食物来减轻身体负担。

“而充足的睡眠和良好的心情对维持免疫力平衡至关重要。研究表明,精神压力过大或睡眠不足会导致免疫系统紊乱,从而增加过敏的风险。”李晓鸾提醒,易过敏人群一定要保持规律的生活作息,避免熬夜,确保每天有7—8小时的高质量睡眠。而且适当锻炼也是调节免疫功能的有效方式。不过需要注意运动时间的选择,避免在花粉浓度高的时段进行剧烈运动。运动后及时清洁身体,避免加重过敏症状。



■春暖花开好时节,赏花时要注意花粉过敏。

本报记者 赵晓华 摄