

# 春暖花开的好时节 有的人却度日如年

## 医生支招如何预防春季过敏、哮喘和春困,不再辜负大好春光



每年草长莺飞、万物复苏的好时节,却是一些市民难过的季节。花粉过敏,每天红痒刺痛;整日哈欠连天,浑身懒洋洋提不起精神;哮喘发作,动不动就喘嗽连连……这或许是不少市民在春天的经历。对此,专家说,近期不少市民出现打喷嚏、流鼻涕以及眼睛干痒等过敏症状,花粉可能是主要“元凶”,“春敏”“春困”“春哮”或许会让市民辜负花开好时节。



■春季正是外出游玩的好时节,不要让疾患耽误好时光。 本报记者 冯月静 摄

□本报记者 李惶 赵晓华 实习生 陈昱廷

### 春季过敏是内外因共同作用的结果

最近一段时间,市民王女士的皮肤出现了泛红、刺痛、瘙痒、脱屑等状况,看着镜子里的自己她不仅身体难受,心里也很不舒服。“每年春风一起,我整个人都感觉不好了。”王女士不解地说,这几年像她有这种情况的人似乎越来越多了。

王女士说,前几天她去医院就诊,发现有同样症状的人真不少。“就诊过程中,医生告诉我,这是春季过敏,之所以会发生这种情况,其实就是春天已经来了,但皮肤还在过冬,因此会产生种种不适症状。”王女士说,通过医生的科普,她才知道春季过敏的出现是内外因共同作用的结果。

石家庄市疾控中心公共卫生监测与评价科副主任医师关茗洋解释说,从内因讲,春季过敏与皮肤屏障受损、激素水平、皮肤本身炎症密切相关。当皮肤最外层角质层被破坏,很容易造成水分流失,出现干燥、脱屑等问题;压力、负面情绪、睡眠不足等易导致内分泌失调,引起激素水平变化;如本身存在脂溢性皮炎、湿疹、激素依赖性性皮炎等,也会加重春季过敏症状。

“而从外因讲,主要有气温变化较大,冷热交替较频繁;猫狗皮屑、花粉、柳絮、灰尘等空气飘浮物增多,对皮肤产生不良刺激;天气干燥、紫外线强度增加、防护不到位加剧皮肤表面水分丢失等。”关茗洋说。

### 春季过敏要学会正确洁肤、护肤

关茗洋说,预防春季过敏的方法是正确洁肤、护肤,避免刺激。“比如,洗脸水的温度要温凉合适,洗脸时要选择性质温和的洁面产品及保湿剂,不可用磨砂膏、洗脸仪等用品,情况如果特别严重,必要时可选用医用护肤剂。”关茗洋说,除了注意洗护用品外,还要注意个人防护,如花粉、粉尘等过敏者注意减少外出,外出时戴好口罩。“春季花粉过敏者尽量避免到花粉浓度较高的区域,需要密切关注空气质量和花粉指数报告。在花粉浓度高的日子里,尽量避免外出。如中午和下午是室外花粉浓度较高的时段,尽量减少户外活动。”关茗洋建议。

关茗洋介绍,春季花粉过敏者若不慎沾染花粉到口鼻,应用清水或生理盐水及时冲洗清理。还应保持室内空气清新,在家中尽量保持门窗关闭,减少花粉进入室内。还可使用空气净化器帮助减少室内的花粉颗粒。此外,大家需注意定期清洁、更换空气净化器的滤网,确保它们能有效过滤空气中的杂质。

“春季过敏者外出时,还可选择防晒面罩、防晒帽、太阳镜等遮蔽,选择适宜的防晒霜;规律作息,调畅情志,避

免熬夜,减少焦躁、抑郁等负面情绪;积极治疗脂溢性皮炎、湿疹、激素依赖性性皮炎等原有疾病,避免在春季雪上加霜。”关茗洋说,症状严重时需及时就医,在专业皮肤科医师指导下口服药物,选择合适的外用药物,必要时可配合光疗、冷喷等治疗减缓症状。

关茗洋提醒,最主要的是要保持健康的生活方式,如规律运动、均衡饮食和充足的睡眠,可以帮助增强身体的免疫力,降低过敏风险。

### 预防“春困”顺应自然规律就好

“春困”现象相信很多人都经历过,35岁的市民刘女士入春以来就感觉自己每天都睡不醒,即使晚上睡得很早,中午也会午睡,可还是觉得特别困。“我都怀疑自己是不是得病了!”刘女士说,她对自己近来每天哈欠连天的状态表示非常不解。

难道这真是人们常说的“春困”吗?对此,石家庄市疾控中心公共卫生监测与评价科任姝煜说,刘女士这种情况应该算是正常的生理现象。“春天气温逐渐上升,人体皮肤血管扩张,外周血流量增加,致使脑供血相对不足。此外,新陈代谢加快,也使人体总耗氧量增加,大脑供能不足,自然会感到头脑发沉,引起‘春困’。”任姝煜说,另外,由于季节的更替,人体生物钟的节律发生变化,如果不能适应,会出现自然变化和生物钟节奏不相称的情况,即表现为“春困”。

那么,该如何预防“春困”呢?任姝煜建议,最好的办法就是要顺应自然变化的规律。“具体来说,主要是从形体活动和精神调摄两个方面来预防,强调‘养神’与‘养形’的调和。”任姝煜建议,除了散步、太极拳等舒缓的运动外,任何一种放松身体的好方法都可以预防“春困”。不过需要注意的是,千万不要做高强度运动,以免大汗淋漓耗气伤阴。

“此外,在提振精神,消除大脑困倦方面,还可以做头皮操。”任姝煜说,操作时只需将双手十指弯曲成“梳子”,放于前额发际处,从前向后梳理按摩头皮,循环5次;然后左右手分别按摩两侧头皮,由头顶缓慢向下运行按摩至耳上,循环5次;最后用四指(除大拇指)指腹均匀敲打整个头皮,同样循环5次。可在每天起床和睡觉前各做一次。

另外,市民春季饮食还宜清淡,多吃新鲜蔬菜,少食酸,多食甘,多摄入富含维生素和蛋白质的食物,如新鲜蔬果、全谷物和瘦肉,减少高糖、高脂食物的摄入,避免饭后血糖波动导致困倦。适当饮用如玫瑰花茶、菊花薄荷茶等疏肝理气的花茶,可以实现平肝、柔肝、护肝的时令养生功效。

预防“春困”最有效的方法是调整作息、合理饮食和适度运动,通过综合生活方式干预来改善身体状态。“春

困”主要与季节变化引起的生理调节失调有关,通过科学方法可以有效缓解。

此外,市民还要规律作息,保证每晚7—8小时充足睡眠,尽量固定入睡和起床时间,避免熬夜,帮助身体适应季节变化。每天饮用足够的水,避免脱水引起的疲劳感,可适量饮用绿茶或柠檬水提神。“保持室内通风,增加自然光照,避免长时间处于密闭或昏暗环境中,有助于维持清醒状态。”任姝煜说。

### 有哮喘症状的人应合理饮食加强锻炼

8岁的依依一到春天就会被父母限制外出,每天除了上学,其余时间几乎都待在家里。“此外,孩子的饮食也有着严格的食谱,因为依依从小就被确诊为哮喘,现在对她的限制也是我们一点点实践出来的有效防护方式。”依依妈妈无奈地说。

依依从小就被诊断为哮喘,这是一种过敏性慢性病,临床表现为反复发作的喘息、气急、胸闷和咳嗽,严重时因呼吸困难危及生命。“从医生那里我们了解到,对依依这种病症应预防三大元凶:吸入性过敏原、食入性过敏原、上呼吸道感染。”依依妈妈说。

对此,任姝煜表示,春季是吸入性过敏原高饱和时节,空气中花粉、扬尘、柳絮等悬浮物较多,易过敏人群出门一定要戴好口罩。对家里宠物的毛发和排泄物要及时清理,被褥、床单要定时晾晒和清洗。支气管哮喘患者应避免进食过敏性食物;上呼吸道感染不但可诱发支气管哮喘,且容易使一般支气管哮喘发展成持续哮喘状态。因此,患者应在乍暖还寒的春季做好防寒保暖,避免感冒。

此外,任姝煜还建议,有哮喘症状的市民更应合理进行饮食调理和科学的身体锻炼,除了提高自身免疫力,还要减少病毒入侵的机会。“在饮食方面,可以食用具有祛痰平喘、润肺止咳作用的食物,如大豆及其制品、新鲜蔬菜、橙子、百合、木耳、竹笋、萝卜、鲜藕、梨、蜂蜜等。”任姝煜说,在运动方式上一定要尽量挑选温和的散步、游泳、太极、慢跑等,运动过程中要注意及时增添衣服,以防感冒。

有哮喘症状的市民还应注意保持积极乐观的心态,防止不良情绪堆积诱发或加重哮喘。哮喘病人外出时,可随身携带沙丁胺醇或特布他林气雾剂,以备病情发作时缓解症状。要遵医嘱规律使用控制性药物(如吸入性糖皮质激素),随身携带急救药物(如速效支气管扩张剂),切勿自行停药或减量。

“要定期清洁家居环境,使用空气净化器,避免接触烟草烟雾、宠物皮屑等刺激性物质。”任姝煜说,春季气温波动大,注意保暖防感冒,避免冷空气直接刺激呼吸道。同时,记录症状变化,定期复诊评估病情,出现急性发作迹象时及时就医。