

花粉过敏不能“一忍了之”

● 刘志勇 肖潇

春回大地,万物复苏,但花粉过敏也随之高发。每到春季,门诊中因花粉过敏就诊的患儿比例显著上升。那么,我们该如何有效防护花粉呢?

树木花粉是春季过敏主要“源头”

春季的花粉主要来自树木,常见的致敏树种包括杨树、柳树、榆树、柏树、松树、桦树、梧桐等。这些树木的花粉数量多、颗粒小且轻,能够长时间飘浮在空气中,并能远距离传播,行程可达400公里。因此,即使在树木稀少的地区,花粉浓度也可能较高。

花粉很容易吸附在人体及衣物上。一旦进入鼻腔,可能诱发过敏性鼻炎;进入眼睛,可能引起结膜炎;沉积在皮肤上,可能诱发湿疹;如果进入呼吸道深处,还可能引发哮喘。

花粉过敏的症状包括皮肤瘙痒、迎风流泪、眼痒、鼻塞、流涕、打喷嚏、鼻出血、睡眠打鼾、咳嗽甚至喘息等。

花粉吸附能力强,尤其擅长吸附在表面积大的物体上。例如,人的头发、毛绒衣物等。因此,外出时建议穿着表面光滑的衣物,回家后及时更换为家居服,有条件时洗头洗澡,以减少花粉的停留。

此外,人体的一些不规则部位也容易沉积花粉。例如,耳廓正面有许多凹陷,容易积存灰尘和花粉,导致瘙痒甚至湿疹。洗澡时应注意清洁这些部位,必要时可涂抹润肤油。鼻腔内的结构复杂,也容易吸附花粉,从而引发过敏性鼻炎。因此,回家后使用盐水冲洗鼻腔是一种有效的防护措施。另外,在花粉季应避免在室外晾晒衣物,以减少花粉沉积的机会。

减少户外和开窗时间

天气状况对花粉浓度和过敏刺激有显著影响。阴天或雨天时,树木开花较少,花粉浓度相对较低;而在晴朗温暖的天气中,植物开花旺盛,花粉浓度较高。大风天气会吹落更多花粉,使其在空气中飘散,增加皮肤、眼睛和鼻腔与花粉的接触机会,同时带走更多水分,导致过敏症状加重。

沙尘天气更是“双重打击”。一方面沙尘本身会刺激呼吸道黏膜和眼结



图片来源:视觉中国

膜;另一方面,沙尘颗粒吸附花粉后,可进一步加重过敏反应。因此,过敏症状严重的人在大风或沙尘天气应尽量减少外出。

由于花粉通过空气传播,过敏严重的人在花粉季不宜长时间开窗。使用空气净化设备可以有效降低室内花粉浓度。但长时间关窗可能导致室内氧气浓度下降、二氧化碳浓度上升,使人感到憋闷。有条件的用户可以安装新风系统,后者过滤效果更强,还能持续通风换气。

此外,使用加湿器提高室内湿度也有助于缓解过敏症状,但需注意定期

清洁机器内部,避免霉菌滋生加重过敏。如果家中经常开窗,建议经常更换床单、枕巾等,以减少花粉接触。

科学防护有助减轻症状

对于花粉过敏者,外出时需做好防护。建议选择表面光滑的衣物,并佩戴帽子以减少头发吸附花粉。丝质围巾也可以起到一定的防护作用。尽管目前市面上大部分正规厂商生产的口罩都能阻挡花粉,但对于严重过敏人群,普通外科口罩(耳戴式)防护效果有限,而头戴式口罩(尤其是KN95及以

上标准)密闭性好,防护效果更佳。对于重度过敏者,甚至可以佩戴KN99、KN100等防护程度更高的口罩。

此外,防护眼罩能有效防止花粉进入眼睛,但需注意其可能会遮挡部分视野,使用时需注意安全。

对于过敏性鼻炎患者,盐水冲洗鼻腔能有效清除部分花粉,减轻过敏反应。症状较重者可增加使用频次,但需注意,对于8岁以下的儿童,使用挤压式洗鼻壶可能诱发中耳炎,建议使用海盐水喷雾。

同时,关注当地花粉监测预报,提前了解花粉浓度,做好出行防护规划,也可以实现有效防护。此外,有条件人群可以选择在花粉季短时移居他地,以躲避花粉的侵扰。

最后提醒,如果防护措施无法有效控制孩子过敏症状,请务必及时就医。目前抗过敏药物和其他治疗手段较多,有助于有效控制过敏症状,减少并发症。

花粉过敏虽令人困扰,但通过科学的防护和合理的应对,我们依然可以享受美好的春光。

医问医答

问:如何区分儿童过敏性鼻炎与感冒?

答:症状特点方面,感冒通常会有发热、咳嗽、咽痛等症状,还伴有鼻塞、流涕,一般一周左右逐渐好转。过敏性鼻炎主要症状是鼻痒、打喷嚏、流清水样涕,部分孩子还会有眼睛痒、揉眼睛、揉鼻子等症状,伴随睡眠打鼾、张口呼吸,甚至睡眠憋气等。冬春之交,二者均易出现,有时较难分辨,主要看是否伴有发热症状,是否伴有乏力、肌肉酸痛、头痛等全身症状。

问:花粉过敏能不能忍忍过去?

答:花粉过敏症状较轻时,部分人可以通过避免接触过敏原、做好日常护理等,使过敏症状随着花粉季的结束逐渐缓解,忍忍可能就会过去。但症状严重时则不能忍。

一是会严重影响生活质量。花粉过敏会引发多种不适症状,如鼻痒、流涕、打喷嚏、眼痒、皮疹、咳嗽、喘息等,严重影响日常生活,如睡眠质量下降、无法正常工作学习等。

二是可能引起并发症。若不及时治疗,过敏症状可能持续加重,引发过敏性鼻炎、鼻窦炎、支气管哮喘等并发症,增加治疗难度,对身体健康造成更严重的损害。极少数情况下,严重的花粉过敏可能导致过敏性休克,这是一种非常危险的情况,如不及时抢救,可能危及生命。

问:花粉症患者能否户外运动?

答:一般来说,体育锻炼被认为能增强体质,但对花粉症患者而言,过敏季需减少剧烈的户外活动。剧烈运动会使呼吸加深,吸入更多花粉,从而加重过敏反应,甚至诱发哮喘。在做好防护的情况下,可进行一般性的体育活动,如果运动时咳嗽剧烈,或运动后出现鼻塞加重,甚至喘息、胸闷,需降低活动强度或停止活动。

此外,过敏症状较重的人应避免游泳,因为大部分游泳池使用的含氯消毒剂会加重鼻炎、湿疹和哮喘等症状。

问:花粉症患者饮食有哪些注意事项?

答:需注意避免食用易致敏食物,包

括高组胺食物,如青红皮肉鱼(金枪鱼、鲭鱼、秋刀鱼、沙丁鱼等)和保存不当的虾类、蟹类、贝类等。它们富含组胺酸,后者在体内易转化为组胺,加重过敏症状,因此应避免食用。还有交叉过敏食物,对桦树过敏者,可能对苹果、梨、樱桃等水果,以及西蓝花、白菜等蔬菜过敏;对蒿草过敏者,食用桃子、芒果、香蕉等可能会引发过敏。

另外,避免食用有明确过敏史的食物,以免加重过敏反应。同时,避免食用刺激性食物、不洁食物,以防肠道感染,影响免疫系统,诱发或加重过敏。烹饪时要确保食物熟透,以降低过敏反应。

可以多吃抗过敏的食物。如富含维生素C的食物,比如橙子、柠檬、草莓、猕猴桃等水果,可以增强免疫力,减轻过敏反应。富含Omega-3脂肪酸的食物,如核桃、亚麻籽、深海鱼类等,有助于减轻炎症反应,缓解过敏症状。

(作者单位:北京儿童医院)