

# 春游踏青正当时 防范花粉记心间

春光明媚,草长莺飞,植物花粉也开始飘散。在我们享受美好春光的同时,稍不留神也会遭到花粉“偷袭”,打喷嚏、咳嗽、皮肤痒、眼睛又红又痒,严重的还会引发哮喘……春天的花粉是导致过敏性鼻炎、过敏性结膜炎等问题的主要因素之一。对于一些过敏体质人群来说,每到这个季节,一场与过敏的“战斗”就开始了。

## 1

### 花粉过敏性鼻炎可预防性用药

春季过敏性鼻炎的常见原因就是植物花粉过敏。发病时,一般会感到鼻腔瘙痒,严重者眼睛、耳朵、咽喉也会出现瘙痒。此外,打喷嚏、流鼻涕、鼻子堵塞也是过敏性鼻炎主要症状。

若有过两三次遇到花粉就哮喘、过敏性鼻炎发作的经验,在春季应常备可以临时控制的药。专家建议,春天花粉季从3月份就开始了。春季花粉过敏性鼻炎患者,可在过敏季来临前1-2周提前使用抗过敏药物以作预防,可减轻过敏期的症状。预防用药尽量选择喷鼻用激素或抗组胺药。

“出现鼻炎应积极治疗。过敏性鼻炎还可能诱发其它疾病,比如过敏性哮喘、中耳炎等。尤其是对孩子来说,得了过敏性鼻炎不积极治疗,发展成哮喘的可能性非常大。”专家呼吁。

除在医生指导下用药外,过敏性鼻炎患者平时还可用生理性盐水清洗鼻腔,以减缓症状。

## 2

### 过敏性结膜炎别揉眼

春风拂面,最近,有些人的眼睛又痒又红,还时不时有分泌物,这可能是过敏性结膜炎“找上门”了。

专家介绍,春天过敏性结膜炎的典型症状是,突然发生的难以忍受的眼痒、流泪、红肿,严重的还有眼睛灼烧感、结膜水肿等不适。

专家提醒,过敏性结膜炎急性发作时,千万不要随意用手去揉眼睛,因为揉眼不仅不能缓解眼痒症状,还可能导致角膜上皮的损害。对于年龄小的患儿,家长应注意观察,提醒孩子不要用手揉眼,可以对眼部进行冷敷以缓解症状。

对于多数过敏性结膜炎患者,不能查出过敏原,或者查出过敏原但在生活中也无法避免接触,从而使过敏性结膜炎反复发作,不易彻底治愈。目前针对过敏性结膜炎的治疗,主要是缓解症状,使用抗过敏眼药水,联合人工泪液类眼药水稀释过敏原,症状严重者可在医生指导下,使用低浓度激素类眼药水。

## 3

### 小心引发花粉过敏性皮炎

前两天,市民赵女士踏青回家后,脸上出现了一片片的红斑,还痒得厉害。就诊后发现,赵女士得了花粉过敏性皮炎。专家解释,“春季各种花粉、真菌等微生物、植物花絮、尘螨等‘粉墨登场’。另外,春季人体皮肤屏障功能较弱,一些体质特殊人群的面部受到花粉、空气污染等刺激后,加上紫外线的照射,就会出现一系列炎症反应。”

出现花粉过敏性皮炎,皮肤表现为轻度红斑、皮疹时,可用炉甘石洗剂止痒。外出注意阳光和花粉的防护,以免加重皮炎情况。

## 4

### 花粉症也要积极治

据了解,春天的花粉期主要在3-5月,比较容易引起花粉症的植物主要有柏树、榆树、杨树、柳树等。“花粉症,可能引起呼吸道、皮肤、眼睛等的过敏反应外,严重的还会引起支气管哮喘。有些花粉症患者,觉得等花期过了,不适症状自然就会消失,所以并不积极治疗,结果可能引起一些并发症,比如鼻窦炎、鼻息肉或中耳炎等。所以花粉症也要积极治疗。”专家表示。

## 5

### 区分:是花粉过敏还是感冒?

通常,花粉过敏有明显的季节性,有家族史,喷嚏多且强烈,鼻子眼睛发痒明显,水样鼻涕多,鼻塞重,使用感冒药也不能好。还有人出现哮喘,病程一至数月。

感冒初期有鼻痒、鼻塞明显、全身症状较重,如发热、肌痛,病程1-2周。

## 小贴士

### 防护功课要做足

花粉过敏人群,尽量少去植物茂密的地方游玩。外出时最好戴上帽子、口罩和眼镜,以减少花粉通过鼻腔吸入呼吸道、眼结膜或与皮肤接触。

一般来说,下午2点空气中花粉量达到高峰,过敏人群应尽量避免在上午10点到下午5点这一花粉浓度较高的时段外出。

皮肤敏感人群,外出回家后应立即清洗鼻腔、面部,以减少花粉在面部、鼻腔滞留的时间。

## TIPS

许多人认为春季花粉症是桃花、杏花等观赏花引起的,其实,桃花、杏花等颜色鲜艳的花,并不容易引起过敏,因为它们是虫媒花,花粉在空气中飘散的较少,但少数人会因对油菜花等花粉过敏。而来自树、草、小野花的花粉叫“风媒花”,是导致花粉过敏的“主凶”。(银晚)

