

春暖花开 别让过敏“盯”上你

本报融媒体记者 张坤

为什么春季容易过敏

度过漫长的寒冬，来到春暖花开的季节。草长莺飞，花团锦簇，春天总是带给人们无尽的希望。然而，对于有些人来说，春天不仅有温暖的花海，还有无尽的烦恼。例如止不住的眼泪、喷嚏和鼻涕。3月15日，记者邀请商丘市中心医院耳鼻喉科主任、副主任医师滕清毅，让他聊聊春季过敏这个“甜蜜的烦恼”。

据滕清毅介绍，与寒冷的冬季不同，春季最大的变化就是温度和湿度的回升。这样的变化不但让动植物复苏，也让空气和土壤中的花粉、霉菌、尘螨与动物皮屑一下子增多了起来，一些特殊体质的人群与这些物质接触，就会诱发过敏症状或者使原有症状加重。

当然，气温回升的同时还有冷暖空气频繁交替，不稳定的气温也是导致过敏的重要原因。冬季紫外线最弱，由于人体在冬季已经适应了弱紫外线环境，进入春季后紫外线增强，皮肤对紫外线的敏感性增高，皮肤的表皮细胞比冬天更容易受到紫外线的射伤。再加上春

天比较干燥，空气中的过敏物质会不断增多，同时天气干燥会让皮肤处于重度缺水状态，在缺水症状特别严重的情况下，很有可能会发生过敏。

花粉是一种很常见的过敏原。春季适逢植物发芽滋生，花粉容易在空气中飘散，对花粉过敏的人触碰会导致出现变异反应。另外，螨虫也是生活中常见的过敏原。春季的温度和湿度为螨虫提供了一个良好的生长条件。而到了夏天，肌肤已经比较适应强紫外线的环境，再加上大家对夏季的防晒已有充分准备，所以夏季反而不容易发生过敏。

过敏是怎么发生的

正常情况下，免疫系统通过产生抗体来保护人体免受病毒和细菌的入侵。外来病原微生物被人体免疫系统识别，相当于被贴了“通缉令”，下次如果这些“敌人”再次入侵，全身的免疫系统就会快速产生免疫反应。

但阴差阳错，免疫系统偶尔会出现“误判”，误把对人体无害的一些物质当成“敌人”，对其发起攻击。人体免疫系统对来自空气、水源、接触物或食物中的天然无害物质出现了过度反应，伤害了机体的正常细胞、组织和器官，即可认为人体出现了过敏。

还有，家里养有宠物，就可能增加过敏原，许多人可能认为这是由宠物毛发引起的，但事实并非如此。宠物过敏原主要来源于它们的唾液与尿液，以及宠物皮肤的新陈代谢，这些会在空气中进行传播，并且还会落在家里的

任何一个地方。

劣质或变质化妆品、高刺激性化妆品和一些药用化妆品也容易引起过敏。最典型的化妆品过敏是对香精过敏，含酒精的化妆品也能刺激到皮肤。而如果人们的免疫力差，也是很容易导致过敏的，正如体虚的人容易被细菌和病毒感染，也极易引起过敏。

春天，很多人喜欢在家里养一些花草，这可以使家更加具有生机和活力。然而，很多花卉和植物的根部会有霉菌或孢子，如果对这些不及时清理，就会污染盆栽周围的地面，产生过敏原。因此，为了防止这些霉菌在空气中传播，必须在给花草浇水时就控制好水量，同时，还应该让花草增加晒太阳的时间，以防止霉菌滋生而产生过敏原。



应对之策

预防重于治疗

对于春季的各种过敏，预防重于治疗，应该从生活起居、饮食调理和体育锻炼等方面入手。

● 饮食上可以增加豆类制品的摄入量，还可食用糯米制品、芝麻粉、核桃等富含氨基酸的食物。此外，要摄取富含多种维生素和矿物质的食物，以提高机体的免疫力，从而抵抗各种致病因素的侵袭。

● 适当的户外活动也是提高身体抗病能力的方法之一。有春季过敏史的人，尽量少去花草树木茂盛的地方，更不要随便触摸花草；外出郊游时要穿长袖上衣和长裤，并带上抗过敏药物。

● 在出现皮肤发痒、全身发热、咳嗽时，应迅速离开所处环境，症状较轻者，可自行服用抗过敏药物。一旦出现哮喘症状应及时到医院进行诊治。

● 对于已经出现皮炎的朋友，应该到医院进行诊治。多吃新鲜蔬菜、水果，禁食辛辣等刺激性食物。出现瘙痒或疼痛时，切忌用热水烫洗，也不宜使用高碱性的肥皂清洗，以免刺激皮肤。

● 应该注意养成良好的生活习惯，做到生活规律，睡眠充足；早晚用冷水洗脸，避免皮肤干燥；避免过度日晒；选择不含浓烈香味和酒精等刺激性强的化妆品。

● 不要因为春季过敏就紧张，这样反而可能加重过敏症状。其实不仅仅是春季，很多人一换季就容易诱发过敏，只要在急性期好好治疗，在缓解期进行积极预防，查明可能影响自身免疫系统的原因，标本兼治即可。

过敏并不可怕，只要正确应对，每个人都能坦然享受春意盎然。

春季常见的过敏表现

过敏性鼻炎。有人一到春天，就觉得鼻中发痒，喷嚏不断，这就是由散播在空气中的花粉刺激所致的过敏性鼻炎。

过敏性结膜炎。还有些人，一到春天就双眼奇痒，同时伴有结膜充血和轻度异物感，而且症状会逐渐加重，并伴有畏光、灼热感，睑缘不时出现黏液样分泌物，这是典型的过敏性结膜炎的表现。

皮肤干燥发痒。春季过敏会导致患者出现皮肤干燥发痒的症状。原因非常复杂，环境、气候、食物、化妆品均有可能导致发病。此时应该多注意饮食和营养的均衡摄入，多吃水果和蔬菜，少吃鱼虾以及牛羊肉等食物，也要少吃甜食和刺激性食物。另外，这种疾病的发病也与精神因素有关，情绪激

动、劳累过度、精神紧张、焦虑抑郁等均有可能导致发病。

皮疹。一些患者的皮肤会在春天生出皮疹。春季干燥，皮脂腺分泌增加，此时冬季积累的废物大量排出，皮脂和汗液的分泌逐渐增加，细菌活力很强，导致皮肤极易受到侵袭。这时，如果继续使用冬季的护肤品，由于过于油腻，就会导致毛孔堵塞，引起皮疹。

皮损。一些患者在春季会出现一种叫桃花癣的皮肤过敏反应。桃花癣是糠疹、脂溢性皮炎和春季皮炎的总称，主要症状是脸上有圆形或椭圆形的白色或红色斑块，表面有小鳞片，有时还有瘙痒，也可发生在上臂、颈部和肩部。如果患者在春季出现过度日晒、维生素不足、皮肤干燥等情况，就有可能发病。

