



资料图片

花开正当时，最美四月天。近来，气温不断回升，春暖花开好时节，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。

可有这么一群人却在这个季节里频繁“感冒”——打喷嚏、流鼻涕、眼痒、咳嗽等症状困扰着他们。难道他们真的“感冒”了吗？不，确切地说，他们是对花粉过敏了。

“全身荨麻疹”“不停地咳嗽”“鼻子不透气”“呼吸都感觉有些困难了”……不少人每到鲜花盛开的季节，就容易出现不同的花粉过敏症状。那么，我们应该做好哪些预防工作，避免因花粉而遭受难耐的过敏呢？



这些问题很常见

“看到很多人都去汉梁文化公园欣赏漂亮的郁金香了，但我去逛了一会，身上却起了很多的红色疹子……”家住睢阳区的张女士说，虽然自己是易过敏体质，而且以前也出现过类似的花粉过敏症状，但这次赏花是刻意与鲜花保持着距离的，没想到还是过敏了。

就此，记者采访了商丘市第四人民医院门诊部主任、中西医结合皮肤科负责人、燕京赵氏皮肤科流派工作室商丘工作站负责人李清峰。他说，花粉过敏指人体在接触了花粉类物质后，产生了咳嗽、流涕、打喷嚏、喉咙发痒等症状，甚至还会出现发痒、红斑、丘疹、水疱、糜烂渗出等。

李清峰介绍，以为没有直接接触到花朵，就可以避免花粉过敏，其实是误解。因为花粉是植物的雄性器官，它需要与雌性的花蕊结合才能结出果实，播撒种子，繁衍后代。而雌性花粉能到达花蕊则必须借助于外力，这外力主要是风和昆虫。借风传播授粉者称为风媒花，借昆虫传播授粉者称为虫媒花。目前引起过敏的主要为风媒花。这类花朵很小，观赏性不佳，不鲜艳，也不香，但花粉量大、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。

李清峰说，很多人对“花粉”一词有误解，认为花粉只属于开得鲜艳的花朵。其实，在临床上导致花粉过敏的除了花卉的花粉以外，还有很多来自于树木或杂草的花粉。在我市，春季主要以树木花粉过敏为主，如杨树、柳树、榆树等，而秋季最常见的有艾蒿、藜科、豚草等。

春季花粉过敏 你中招了吗

图本报融媒体记者 魏文慧
文本报融媒体记者 鲁超

需要注意这些方面

“花粉过敏通常出现在25岁前，多见于8岁至16岁的儿童。”李清峰说，花粉过敏一般采用药物和脱敏针疗法进行治疗，改变某些生活方式也有助于缓解症状。

李清峰提醒，对于花粉过敏的人来说，若空气中的花粉浓度较高，应尽量待在室内；在家里或车里时，注意关闭门窗，可以使用装有高效空气过滤器的空调，清除空气中的花粉；当空气中的花粉浓度较高时，可在医生的指导下预防性用药，即在症状出现前提前服药预防（如地氯雷他定糖浆、左西替利嗪片等药物）。

“当过敏时，首先会出现明显的皮肤瘙痒症状；其次会出现红斑、丘疹、风团等皮疹，甚至是弥漫性潮红；还会有皮肤干燥、脱屑、溃瘍、糜烂。”李清峰说，人体暴露部位如果接触了花粉，引发皮肤过敏时，首先会出现的症状就是瘙痒。一般过敏引发的瘙痒感特别强烈，让人总是忍不住用手去抓挠，但往往越抓挠，瘙痒症状越明显，还可能会因抓挠导致皮肤破损，出现继发性感染，让病情更加严重。

李清峰表示，一旦患上花粉过敏后，要早发现早治疗，同时减少户外活动，防止紫外线照射，忌食海鲜、辣椒等食物，女士要停用化妆品，以防加重病情。另外，最好不要用热水洗脸。皮疹轻的患者可以局部涂氨环利嗪软膏，面部尽量不要使用激素类药膏。病情重的及时到医院皮肤科进行规范治疗。

呼吸道疾病别忽视

鲜花虽美，但有些过敏性体质的人必须远离，否则吸入呼吸道后，就会引发过敏性鼻炎、哮喘等疾病，如频繁地打喷嚏、流鼻涕、咳嗽等。“每年春季，我就容易因花粉出现哮喘、咳嗽的症状。”家住梁园区的胡先生说，因自身体质的问题，一般容易在冬季出现因冷空气导致的咳嗽和春季因花粉导致的哮喘等病症，“冬季时，还能够减少接触冷空气来避免，但是春季的过敏却格外难以预防”。

胡先生告诉记者，每年春季杨絮和柳絮飘飞的时节，都是自己出现呼吸道过敏的时候。

就花粉过敏导致呼吸道病症的情况，记者采访了商丘市第一人民医院呼吸科主任医师王峰。他说，花粉过敏是春季常见的气道过敏性疾病，是花粉里的过敏源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。“花粉直径一般在30微米至50微米，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。花粉过敏已成为名副其实的流行病。”王峰说。

据王峰介绍，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、肺炎病等。

“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。”王峰说，咳嗽变异性哮喘和支气管哮喘发病机理完全一样，只是咳嗽变异性哮喘没有支气管哮喘典型的喘闷症状，“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、流鼻涕症状，而没有咳嗽和喘闷的症状。三者治疗上几乎相同，都是用抗过敏和激素治疗，但都容易反复发作，很难根治！”

是否可以预防

“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源。”王峰说，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注意一些方面的问题来避免过敏，“平时尽量减少高蛋白质、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”。

此外，王峰说，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，带上脱敏药物等。外出游玩如果发现出现了皮肤发痒、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，回家后及时换衣、洗澡，以减少花粉的吸入，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。

王峰提醒，花粉过敏患者要掌握自己过敏花粉的种类和这些花粉每年流行的时间，以便更好地进行预防。“提前用药也很重要。春季花粉过敏体质的人，可在过敏季来临前1周至2周使用抗过敏药物进行预防。”王峰说，往年发作过、已经确诊的过敏患者往往在心理上已有准备，家里也常备有相应的药物，按照以往经验，出现相应临床症状时可先行服用相应的抗过敏药物。“预防上可以考虑在花粉过敏季节尽量远离过敏源，包括脱离过敏环境，戴口罩隔离保护易感人群，提前口服抗过敏药或者吸入糖皮质激素治疗。”王峰表示，如果因花粉过敏出现呼吸道病症，除了口服抗过敏药外，还应吸入糖皮质激素，并且配合雾化吸入进行治疗，或者应用吸入型糖皮质激素和支气管扩张剂的复合制剂来缓解症状。

如果咳嗽、流鼻涕等症状较轻，可先行对症用药观察3天至5天。除用药外，还可使用生理盐水清洗鼻腔，预防和减缓过敏性鼻炎症状的发生，“若用药后，不适症状未见有效缓解甚至加重，则建议做好自身防护后尽快就医。如果是过敏重症患者的话，建议立即就医”。

