

09~12

市场星报

2021年3月17日  
星期三  
星级编辑/蔡富根  
组版/王贤梅  
校对/陈文彪



市场星报电子版  
www.scxb.com.cn  
安徽财经网  
www.ahcaijing.com

## 如何区分 花粉过敏和感冒?

花粉过敏和感冒很相似,很多人分不清。

花粉过敏的最大特点是季节性发作,每年均在相对固定的时期发生,多见于春秋季节,症状持续时长与植物花期相关。

花粉过敏的典型临床症状有打喷嚏、清水样鼻涕、鼻塞,鼻眼及面部皮肤发痒。花粉过敏若不及时诊治,可能发展为慢性哮喘,出现咳嗽、喘息、气促、呼吸困难等症状。

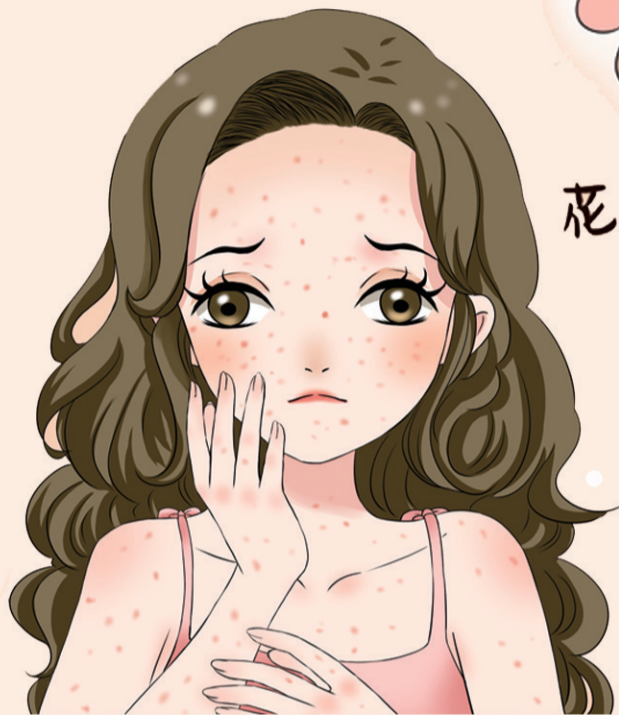
感冒是由多种病毒引起,除了打喷嚏、流涕、鼻塞症状外,多伴有发热、头痛、乏力等全身症状,病程通常不超过一周。

# 花粉过敏, 如何应对这春天的“烦恼”?

请收好这份“花粉防治攻略”



花粉过敏



春风吹来,百花盛开,春天是一个万物复苏的季节。可是,偏偏有些人害怕春天的到来。这是为什么呢?罪魁祸首就是花粉过敏。要想摆脱这“春天的烦恼”,必须注意合理用药,重在预防。我们怎样预防花粉过敏呢?治疗上有哪些好办法呢?一起来看本期健康周刊为您定制的“花粉防治攻略”。

■ 蔡富根/整理

## 花粉过敏四大症状

花粉过敏又称花粉症,顾名思义,就是指具有过敏体质的人,因接触或吸入致敏花粉,身体出现各种过敏反应的免疫性疾病。

- 一是鼻炎,一旦接触花粉,可能会出现打喷嚏、流鼻涕;
- 二是诱发哮喘,甚至呼吸困难;
- 三是皮肤过敏;
- 四是引起过敏性休克,严重的会危及生命。

## 如何避免花粉过敏

**远离:**花粉是难以避免的变态反应原,最好在发病季节居于室内,关闭门窗以减少室外致敏花粉的进入。也要尽可能不到野外去。

**有过敏史者提前一两周用药:**有过敏史的人,应在开花季节前就加以重视,现在很多抗过敏药物,不光有治疗作用,还有预防的功效。因此有过往病史者可以提前一到两周就开始服用抗过敏药物。

**勿在室外久留:**白天尽可能少待在室外,外出避开每天花粉指数高的时间,并佩戴口罩。通常中午前后是花粉浓度最高的时间。

**戴眼镜:**戴眼镜可以减少你的眼睛受到影响的机会,外出时可戴上太阳镜。

**换衣服:**如果你在花粉指数很高的时候外出,回来后记得换上干净的衣服。

**避开过敏季节:**到海边度假,海风吹过的空气中几乎没有花粉。也可以考虑选择一个没有诱发因子会引起你过敏的地方度假。

**勿在室外晾衣:**不要在室外晾衣服,否则衣服、被单、床单等容易沾染花粉。

## 防范过敏注意饮食

**减少高蛋白饮食:**由于高蛋白、高热量饮食会导致体内产生抗体的能力亢进,更容易发生变态反应。因此,花粉过敏者应尽量少吃高蛋白、高热量的饮食,少食用精加工食物。

**尽量少吃刺激性食物:**一般来说,辛辣食物会使血管扩张、皮肤发红,加重花粉过敏。另外,也要远离一些引起过敏的刺激性食物,例如羊肉、甜食、酒等食物。

**要慎食野菜:**吃野菜会引起对紫外线的敏感,使皮肤红肿,加重花粉过敏症状;

**多食用预防性食物:**研究发现,很多食物对预防花粉过敏有一定的作用,比如蜂蜜、金针菇、大枣等。

## 花粉过敏应对措施

**1.皮肤过敏冰镇缓解:**冰镇能舒缓过敏带来的麻烦,只需一张纸膜沾湿清水后,在冰箱中冷藏一段时间,再把纸膜打开覆盖在脸上,脸上因为过敏而痒痒的感觉也会瞬间消失。

**2.喝蜂蜜防过敏:**喝蜂蜜可起到免疫疗法的功效。在过敏季节

来临之前几周或几个月,每天喝勺蜂蜜。最好选择当地产蜂蜜。

**3.补充维生素:**维生素C是强抗氧化剂,也是重要的肥大细胞稳定剂。肥大细胞容易引起眼部刺激、打喷嚏和流鼻涕等过敏症。

**4.饮用荨麻叶茶:**荨麻有刺激性,但是饮用荨麻叶茶绝对安全。饮用之前,将荨麻叶浸泡10至15分钟,防过敏疗效更好。

**5.淡盐水洗鼻子:**用淡盐水冲洗鼻子有助于冲刷掉鼻子中的过敏物,进而减少或缓解过敏症状。

**6.喝酸奶:**乳酸菌能增强人体抵抗力,一定程度上能缓解过敏症状。花粉过敏症的人要每天喝酸奶。

**7.常备药品:**将扑尔敏、金芙敏等治疗过敏的药带在身边,以备不时之需。

## 花粉过敏的治疗方法

目前在花粉过敏的治疗方法上,主要以控制、缓解过敏症状、降低机体对抗原的敏感性治疗为主,包括以下2个方面:

**1.脱敏疗法:**这是目前唯一针对致敏花粉的种类进行治疗的方法。治疗时,会将抗原物质多次打入体内,可以产生免疫耐受。但是这种治疗的过程一般需要持续两年甚至更长时间,并不是所有人都适用,严重过敏者有可能发生过敏性休克等不良反应,因此这种治疗必须在医院进行。

**2.药物治疗:**可选择局部用药,也可口服用药。常用药物包括色甘酸二钠、抗组胺药物及糖皮质激素等。

## 防过敏试试这几种茶

春天花粉过敏怎么办?不妨试试下面这几种茶。

**1.绿茶:**我们身边常见的绿茶就是抗击花粉症的一员猛将。绿茶中含有丰富的儿茶素,儿茶素具有抑制引起过敏反应的组胺的作用。

**2.荞麦茶:**荞麦实际上是多酚的一种,其含有丰富的芦丁,芦丁具有抑制组胺的过度分泌进而预防过敏的作用。但是对荞麦本身就过敏的人群不宜饮用荞麦茶。

**3.甜茶:**甜茶自几年前被发现对抵抗花粉症有效以后就一直人气不减。甜茶中含有一种名为甜茶多酚的成分,这种成分能够改善花粉过敏的症状。

**4.薄荷茶:**薄荷中含有具抗过敏作用的薄荷多酚,每天坚持饮用可以改善因过敏出现的打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等让人格外痛苦的症状。在香薰行业中,也常常使用薄荷制成的精油来缓解因花粉过敏造成的不快症状。

■ 资料来源:新华社、《人民日报·海外版》等