



春暖花开,你为何“一把鼻涕一把泪”? 赏花季,别让过敏“盯”上你

天气渐渐转暖,白玉兰、樱花、郁金香等陆续开放,已进入春天赏花季。不过,有些对花粉过敏的群体,比如过敏性鼻炎患者,早已“瑟瑟发抖”,往往是“一把鼻涕一把泪”。面对到来的第一波花粉季,过敏人群还得“抢先预防”一下。

为什么春季容易过敏?春季常见的过敏表现有哪些?我们如何避开过敏这个“甜蜜的烦恼”?本期健康问诊就让专家来帮你解答这些问题。
蔡富根/整理

为什么春季容易过敏

据专家介绍,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。

春季常见的过敏表现

1.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。

2.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。

3.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。

4.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。

5.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。

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。

你问我答

什么样的人 would 过敏?

问:什么样的人 would 过敏?

答:有易感基因的人。

大家一样暴露在一定浓度的过敏原环境中,不过敏的人仍不过敏,有易感基因的人也不会因为接触马上过敏,而是需要反复暴露、接触过敏原,慢慢地经历一个致敏过程后,才会出现过敏。

所以,即便春天外面有花粉大家也不必特别担心,对花粉过敏的人减少外出、注意防护即可。

问:听说过敏时用湿帕子捂住口鼻或将口罩打湿佩戴可以过滤花粉、湿润空气、舒缓

鼻腔,有效缓解过敏症状?

答:临床上不推荐此方法。

湿帕子容易沾染、滋生细菌,打湿的口罩无法有效阻挡新型冠状病毒,特别是在疫情期间,不建议此种操作。

问:过敏后能治愈吗?

答:一旦过敏,终身难愈。

这样说吧,一旦过敏症状被激发了,即便更换生活环境,十年不接触过敏原,当第十一年回到空气中有引起你过敏的环境后,还是会过敏。所以,防治过敏最好的方法就是尽量减少、最好不接触过敏原。



来源:《北京晚报》、《天津日报》、澎湃新闻等

指导专家:河南省商丘市中心医院耳鼻喉科主任、副主任医师 滕清毅