



## 花粉飞絮来袭 你需要连躲带防

### 春季应对过敏您可以这样做!

当下正是外出踏青、登山赏花的好时候,然而对于不少朋友来说,这却是一个眼睛痒、鼻子堵、不停打喷嚏的难熬季节,这都是飞絮和花粉过敏带来的尴尬。数据显示,近年来,我国过敏症的发病率不断升高,从4个月婴儿到60岁以上老人都出现过敏病例。据统计,飞絮花粉过敏的人数已达2亿。春季为何多飞絮?飞絮会带来哪些困扰?面对花粉、飞絮的袭扰,应该如何做好健康防护?一起来看本期《健康周刊》带来的相关提示。

蔡富根/整理

#### 关于飞絮过敏

#### 为什么春天会多发杨柳絮?

杨絮指的是杨树的种子,当杨树的果序要成熟的时候,果就会开裂从而导致杨絮四处飞舞。而柳絮则指的是柳树种子,柳树种子上的白色绒毛,经常会随风飞散,就如同飘絮一样,所以又被称为柳絮。二者的外形是不一样的,通常杨絮的质地较为凝聚,和棉花比较相像,而柳絮相较于杨絮会更加的纤细分散,因此可以随风飘得更远。

杨柳絮飞舞和气象条件的关系密不可分,气温升高、光照充足、空气湿度小以及一定的风速都有利于飞絮的飘散。

以最早开始飘絮的白毛杨为例,当日平均气温达到14℃、相对湿度小于75%时,杨絮就开始在风中飞舞。往往4月上旬前后达到这一标准,杨絮开始飘飞。杨

絮飘飞10余天后,柳絮也会进入飘飞期。

#### 杨柳絮有哪些健康危害?

虽然杨柳絮本身没有毒,但对于容易过敏的人,这些飘絮更有可能造成过敏反应的发生,如频繁打喷嚏、眼泪横流等等,严重时还可能会诱发哮喘、慢性支气管炎等呼吸系统疾病,特别是孩子、老人和本身有呼吸道疾病的患者,往往对杨柳絮的反应特别强烈。

由于杨柳絮本身质地很轻,常随风或起或落或飘,当杨柳絮飘舞时,就会带起地上的尘土等杂质,从而影响空气质量。而且杨柳絮富含大量油脂,如果杨柳絮遇到明火就会引起轰燃,且蔓延速度极快,火势很难控制,容易引起火灾等次生灾害。

分泌物,甚至上颚痒皮肤红肿、瘙痒等症状,严重时会出现类似荨麻疹的小疙瘩,甚至形成渗液。

#### 花粉过敏元凶是谁?

花粉是花粉过敏的元凶,自然界的花粉传播主要分风媒和虫媒两种形式。值得注意的是,引起过敏的往往不是颜色鲜艳的观赏花,而是那些看起来不像会开花的树木类、杂草类植物。

许多树木的花都属于风媒花,即依靠风力传粉的花朵。风媒花的特点是花朵小,花粉质量轻、数量多,风一吹,便很容易随风飘散到较远的地方。

春季花粉集中在3至5月,以柏树、法国梧桐树、白蜡树、桦树、杨树、柳树等常见。

#### 关于科学防范

#### 如何区分过敏与感冒?

春季呼吸道疾病高发,飞絮花粉过敏症状易与感冒混淆,进而延误病情。

花粉过敏一般同一症状反复出现至少要在三周,不伴有头疼、发热、肌肉酸痛等症状。

感冒病程比较短,一般3到7天,很少超过两周。

如果在这个季节同一症状反复出现的话,要警惕是花粉过敏,到医院及时就医,明确过敏原。

#### 采取哪些措施进行防护?

首先,过敏体质的人群应避免上午10时至下午4时这个飞絮高发时段外出,尽量选择杨柳絮出现比较少的早晨、晚上或是雨后外出。外出时,戴好口罩、眼镜和穿好外套;平时习惯戴隐形眼镜的可以换一副有镜片的眼镜,以防杨柳絮飞入眼睛;担心裸露的手臂过敏,可以套一件薄外套或者冰袖保护自己的手臂。

其次,花粉飞絮高发期应减少开窗时间,开窗时间尽量避开杨柳絮高发的时间,同时还要及时清理或喷水雾化飞入室内的杨柳絮,尤其是附着在电暖器等加热电器表面以及家具和地板表面的杨柳絮。

最后,易过敏人群平时要多注意锻炼,加强自身体质。平时多吃水果,三餐适当补充维生素C和维生素E,能帮助减轻因过敏导致的身体炎症;过敏人群必要时要在医生的指导下服用抗过敏的药物。

有过过敏性鼻炎且对花粉、杨柳絮敏感的人,可以每天清洗鼻腔2~3次。在正规医院或药店都可以买到专门的洗鼻器和洗鼻盐水,来清除鼻腔里的花粉成分,缓解过敏反应。

如果杨柳絮不慎飞进眼,切记不要用手直接揉搓,如果直接用手揉搓很容易划破角膜,增加感染概率。应使用清水冲洗眼部,如果飞絮不慎进入眼睛深层,请及时就医处理。

保持居住环境的干净卫生。减少或避免使用任何可能引发过敏的物品,如地毯、毛绒玩具,对于家中的衣物、棉被、枕头、窗帘等,要常洗、常晒、常拍打,减少其中的病菌和尘螨。定期擦洗家具,擦洗的时候最好使用湿毛巾或者湿墩布,以免灰尘扬起,引发过敏。

除了尽量减少接触过敏原、保持环境卫生外,还可以通过饮食防治过敏。注意均衡饮食,多吃蔬菜、水果,适当补充维生素C、维生素E等,缓解过敏反应。避免饮酒,减少海鲜、牛羊肉和辛辣刺激性食物摄入。加强锻炼,增强自身免疫力。

来源:中疾控微信公众号、中新网、健康中国等

#### 关于花粉过敏

#### 花粉过敏是怎么发生的?

过敏其实是身体对于外界的过激反应。简单来说,过敏是身体的免疫系统过于积极地进行日常防御工作。

花粉过敏是指有人吸入花粉后,产生过敏反应即花粉过敏症,是特应性体质患者被花粉致敏后引起的一系列病理生理过程。

花粉过敏为过敏科常见病,且发病率逐年上升,严重影响人类健康。主要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。

花粉过敏时会出现多种症状,主要表现为流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒、鼻子堵、呼吸不畅、呼吸道阵发性咳嗽、胸闷、气短、喘息、有白色黏液、突发性哮喘发作,眼睛发痒、眼睑肿胀,常伴水样或脓液分

