

踏春赏花 需防花粉过敏

阳春三月,春暖花开,举家出游踏春赏花,从来都是一件赏心悦目的事儿。可稍不注意,待到户外、绿地或花丛中归来时,有的人脸、手等部位就会红肿、瘙痒,打喷嚏、流鼻涕,流眼泪、耳朵痒痒、鼻塞,少数人甚至发生心悸胸闷、哮喘等症状,这些表现都是花粉引起的过敏反应。北京大学第一医院皮肤科主任医师杨海珍提醒,春季是花粉过敏的高发期,市民在外出赏花和户外活动时,应做好保护措施。比如戴好口罩,体质敏感人群尽量减少外出,避免与花朵密切接触。

春季过敏患者明显增多

春季花粉症的发病时间与当地植物开花的时节、空气中花粉的飘散量密切相关。每年3月过敏的患者明显增多,4至5月为高峰。

并不是所有植物的花粉都能引起花粉症,能引起花粉症流行的植物须具备以下条件:花粉具有较强的抗原性;花粉的数量够多;花粉细小而轻,可以随风飘散;植物有较强的适应能力,可广泛生长。致敏花粉一般是风媒花,来自草或树,它们质轻量大,可随风到处飘扬、授粉,人吸入后可引起过敏。引起花粉症的花粉主要是树花粉,来自松、柏、杉、杨、柳、白蜡、银杏、栎、桉、泡桐、木麻黄等树。

气象因素是花粉季节性的直接原因,晴天和刮风天气,花粉随风大量飘散,过敏加重;反之阴天和无风天气,花粉飘散较少,过敏也较轻。一场大雨可将空气中的花粉清洗干净,过敏顿时会缓解或暂时消失。风向也对病情有较大影响,高温天气也可使花粉的飘散数量增加。

正确预防花粉过敏

对花粉过敏的人一般很少意识到是花粉惹的祸,甚至误认为是“感冒”,花粉这类过敏原较隐蔽,花粉过敏的防治难度也较大,但并非防不胜防,需要平时注意观察,找出过敏症状的原因。花粉在空气中飘散有地域性、季节性和昼夜变化的特点,花粉过敏患者应选择以下预防措施:

1. 在致敏花粉飘散的季节,减少外出,关闭门窗,开车时关闭车窗,每天两个花粉高峰期不外出锻炼(日出后2至3小时,下午4至6时),外出戴口罩及眼镜。
2. 在致敏花粉飘散的季节应居住在有空调的房间。
3. 有条件者可在居住的房间使用空气净化器。
4. 避免室内养花。
5. 严重的花粉过敏患者在致敏花粉播散季节可考虑移地预防。
6. 花粉季节前1至2周可以开始预防



脱敏治疗

脱敏治疗是改变过敏性疾病自然病程的有效防治方法。花粉过敏患者常呈季节性发作,可采用季节性脱敏疗法。发病季节前3至4个月进行脱敏治疗,在发病季节到来后即停止,连续进行4至5年的季节前脱敏治疗后,可使花粉过敏患者症状在以后的发病季节明显减轻甚至完全缓解。

心理指导

花粉过敏具有反复发作的特点,患者常因疾病迁延难愈、发作频繁使身心受到长期折磨,从而产生烦躁、忧虑、孤僻、易激怒等情绪。因此,患者需了解该疾病的发生发展过程,掌握有效的防护措施,坚持脱敏治疗。在防治过程中,既要防止稍有好转即不再坚持心理,更要防止患者的悲观消极心理,要树立战胜疾病的信心,同时保持愉快的心境和乐观的生活态度,对疾病的防治意义重大。(杨琴冉)

2018 报社春季车展

4月12日-15日
地点:市体育村

报名并成功购车:

1. 现场抽取面值1000元油卡
2. 价值4999元车饰大礼包、高档蚕丝被、自拍杆等百万大奖(无空奖)

报名方式:

1. 关注微信公众号“鹰城微车市”发送“姓名、电话、意向车型”,收到回复信息即为报名成功。
2. 编辑短信“姓名、电话、意向车型”到15603751862,收到回复信息即为报名成功。

