

# 易过敏人群如何过好春天?

打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒、皮肤红肿……春季是过敏高发季节,易过敏人群全副武装仍难逃其扰。春季过敏主要是由什么导致的?反复过敏是因为“免疫力差”吗?防过敏需要怎么做?记者就此进行了采访。



科学防护 新华社发

## 春季过敏,要防的只有花粉吗?

“每年的3月初至3月中,过敏‘雷打不动’,准时到来。”家住北京西城区的李女士说,她大约十年前开始反复过敏,最初几年滴抗过敏的眼药水就能缓解,如今已需要服用抗过敏药。

今年3月上旬,李女士又出现眼睛痒、打喷嚏、鼻塞、流涕等症状,严重时甚至夜里会因鼻塞“憋醒”。经检查,李女士最主要的过敏原为圆柏花粉,她家周围许多公园都种植着圆柏、梧桐等树木。

近期以来,有很多人正经历着李女士类似的遭遇。北京同仁医院数据显示,每年1~3月春季花粉播散期

间,门诊过敏相关症状的患者较平时明显增长。

“由于吸入外界空气传播的花粉而引起的过敏反应被称作花粉症,它是一种常见的过敏性疾病。”首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应科主任医师马婷婷说,患者在吸入或接触到花粉后会发生以鼻黏膜、眼结膜等为主的一系列症状,包括鼻痒、打喷嚏、流清水样涕,部分人可伴有眼睛红肿、眼痒、咽痒、耳痒、上腭痒和咳嗽,严重者可能出现胸闷气短,甚至呼吸困难。

春季里,在华北和华中地区,桦木花粉、柏树花粉和梧桐花粉是主要

过敏原。在湿度较大的华南地区,此时主要的过敏原除了花粉还有霉菌、粉尘螨等。

“这是南方气温回升且湿度较大所致,特别是恼人的‘回南天’时会出现。”广西壮族自治区妇幼保健院过敏性疾病科副主任医师冯燕华说,温暖且潮湿的环境容易滋生霉菌,同时也非常适合粉尘螨繁殖。

霉菌过敏、粉尘螨过敏与花粉过敏的症状相似。“值得注意的是,儿童粉尘螨过敏可能影响生长发育,霉菌孢子进入人体后可能引发咳嗽、气喘等过敏反应,严重时可能危及生命。”冯燕华说。

## 反复过敏是因为“免疫力差”吗?

过敏时我们的身体会发生什么?马婷婷说,以花粉过敏为例,患者机体免疫系统会将原本无害的花粉识别为“有害物质”,为清除“有害物质”产生一系列异常免疫应答。

“一些患者将反复过敏的原因简单归结于‘免疫力差’。”冯燕华说,其实过敏的原因涉及多个方面,包括环境因素、遗传体质、欠科学的生活方式等。

冯燕华说,现代人户外活动减少、室内过敏原暴露增多、肥胖、不健

康饮食等,都可能导致免疫功能紊乱;过度使用洗涤用品、反复消毒、过度防晒等习惯,也容易破坏皮肤和消化道的自然屏障,增加过敏几率。

许多人称自己是过敏性体质。一般而言,过敏性体质人群更易出现过敏症状,且对过敏原的耐受性较低。北京同仁医院鼻过敏科主任医师段魁说,以过敏性鼻炎为例,它是由外界过敏原刺激鼻腔黏膜引发的超敏反应,空气中飘浮的各种花粉、尘土、螨虫、动物皮毛、霉菌等都是常

见的过敏原,“但即便是在相同的的环境下,并不是所有人都会患过敏性鼻炎,这与过敏性体质有一定关系。”

过敏性体质是否都是天生的?段魁说,有家族过敏史的人群患过敏疾病的概率会显著增加,但原本非过敏性体质的人也可能因外部刺激演变成过敏性体质。

专家提醒,导致过敏的成因有很多,可能是综合的因素,“免疫力差”确实是导致反复过敏的原因之一,免疫力低下时更容易发生过敏。

## 防过敏需要怎么做?

远离过敏原是预防过敏发生的重要手段。近日,中国天气网联合中国气象局公共气象服务中心发布全国春季花粉预报地图,提供2025年3月至4月柏科花粉、垂柳花粉始期预报。

据该地图显示,未来一周,北京、天津、河北中部、内蒙古西南部、山西中部、陕西北部、甘肃北部等地将进入柏科花粉期;河北南部、山东南部、山西南部、陕西南部、甘肃南部、四川西部等地将进入垂柳花粉期。

专家提醒,易过敏人群可参考相关公共服务信息做好防护,如在花粉浓度较高时外出佩戴口罩和护

目镜;南方的居民在春季尤其要注意保持卫生,控制室内湿度在50%以下,定期清洁家居用品,防止室内霉菌滋生。

此外,春天不仅是“过敏季”,也是感冒高发期。马婷婷说,过敏和感冒的症状部分相似,一些过敏患者也常把过敏误判为感冒。因此,建议患者在症状较重或难以自行缓解时及时就医,切勿自行滥用抗生素,延误治疗最佳时机。

过敏用药也应慎重。一些过敏患者认为自己“久病成医”,一过敏就习惯自行用药,其中氯雷他定一度被网友称为“过敏神药”。美团买药最新发布的《早春过敏季健康指数前

瞻》显示,氯雷他定跃居平台3月热销药品榜前十名。

对此,冯燕华提醒,氯雷他定属于第二代抗组胺药物,出现轻微的过敏反应时,早期用药确实可以减轻、缓解过敏症状,但是发生严重过敏反应时,氯雷他定并不能快速控制症状,过敏反应还可能继续加重,此时应尽快就医,避免出现过敏性休克。

专家提醒,应对过敏最有效的方法是找到过敏原,避免接触过敏原,有条件可进行脱敏治疗。“抗过敏是一场‘持久战’,需要有科学的方式和足够的耐心。”冯燕华说。

据新华社

## 吃药的这几个误区你避开了吗?

近日,湖北武汉的一位流感患者2天服用了8片布洛芬。没想到,烧退了,却出现腰痛、乏力、恶心等症状。作为不少家庭常备的镇痛解热用药,布洛芬真的是“万能药”吗?生活中,我们服药又需注意哪些误区呢?

### 并非“万能药”!

#### 老人小孩慎用布洛芬

医生介绍,布洛芬常用于轻到中度的疼痛,例如痛经、牙痛,还有骨关节的疼痛,但对于一些绞痛或是重度的疼痛则是无效的。因此,切不可把布洛芬当成万能药。那么哪些人群需慎用布洛芬呢?

北京大学第三医院药学部主管药师庞宁说:“对于一些严重的肾功能不全的患者,还有老年的患者以及孕产妇、儿童,我们建议慎用布洛芬。”

医生提醒患者,布洛芬切忌超量使用,而且不建议和同类的解热镇痛药同时使用,否则可能增加消化道出血、胃溃疡等不良反应的风险。此外,布洛芬用于镇痛和退热,也不能长期使用。

庞宁说:“布洛芬我们认为它在解热的时候服用一般不超过3天,而镇痛的时候服用不超过5天,如果在服用3至5天之后仍然有这样的症状,我们建议及时到医疗机构就诊。”

### 与至少85种药物“相冲”!

#### 吃药别吃西柚

很多人都知道,吃药不喝酒,喝酒不吃药。然而除了酒精,生活中一种常见水果也容易和药物相冲突,它就是西柚。

据了解,人体的肝脏在代谢药物时,会用到身体中一种名叫“细胞色素P450 3A4”的酶,而西柚则会与这种酶发生作用。

北京大学第三医院药学部主任药师杨毅恒说:“西柚是专门抑制这种酶的,所以如果我们的药物是要经过这种酶代谢的,这时候一起服用西柚,就会使药物的血药浓度升高,增加药物的不良反应。”

医生介绍,至少有超过85种药物会和西柚汁产生相互作用,其中很多是常见药,我们又很难记住它们,该怎么办呢?

杨毅恒说,大家去看说明书,如果在说明书中明确这个药物是经过“CYP3A4”代谢的,这时候大家千万就不要服药的时候再服用西柚汁了。

### 当心“药驾”!

#### 部分药品易引起嗜睡

医生介绍,在用药安全方面,大家往往还容易忽视一个问题,那就是开车。一些药物含有中枢抑制作用的成分,服用后患者会有嗜睡、头晕、低血压、低血糖、反应迟钝等不良反应,注意力和反应力都会降低,从而增加车祸风险。

### 用茶或牛奶服药?

#### 这些都不可取

此外还有些人习惯用牛奶或茶送服药品,这些都是不可取的。

茶和牛奶中的成分会与药物发生相互作用,影响药效甚至引发不良反应。

据央视网

