

# 打喷嚏、流鼻涕、皮肤红肿……烦恼季节又到了 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。



## 春季过敏,要防的只有花粉吗?

“每年的3月初至3月中旬,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加。

“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,在华北和华东地区,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’时有出现。”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,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影响免疫功能紊乱;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,增加过敏概率。

许多人称自己是过敏体质。一般而言,过敏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甦说,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,“但即便是在相同的环境下,并不是所有人都会患过敏性鼻炎,这与过敏体质有一定关系”。

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

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。

## 防止过敏,到底需要怎么做?

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。

这张地图显示,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,有条件的可进行脱敏治疗。“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。

新华社记者黄凯莹 佚名



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

## 如何停止关心别人怎么想?

在如今快节奏的生活里,很多人活得很疲惫,原因之一就是过度在意他人的看法,在内心的拉扯中日渐消沉,愈发不自信。那么,人们应该如何防止这种内耗呢?本期视频,我们特邀南通四院心理专家李磊主任给您支招。



扫码看视频

## 医周健闻

### 市卫生健康委 积极防治结核病 进通大开展宣传

**晚报讯** 24日,一场以“世界防治结核病日”为主题的宣传活动在南通大学啬园校区举行,此次活动由市卫生健康委主办,通大后勤保障部、市疾控中心、市卫生监督所承办。

当天的活动现场气氛热烈,吸引了众多大学生前来。大家对学习结核病防治知识表现出很大热情。此次宣传活动在校园内开展不仅帮助学生们掌握了结核病防治知识、提高了自我防护意识,还在校园中营造了共同关注、积极防治结核病的良好氛围。

记者李波 实习生周敬杨

### 南通一院 医工康复团队 研发成果获大奖

**晚报讯** 22日至24日,中国康复医学会青年工作委员会学术年会在海南举行。南通一院医工康复团队研发的可穿戴式EASI导联心电监护系统从103份参赛作品中脱颖而出,经大赛评审专家组盲审评价以及中国康复医学会审核,荣获“青创杯”青年会员科技创新大赛一等奖。

这一系统创新采用EASI导联算法,仅用5枚电极就能实现高精度动态12导联心电监测。这一技术在保证监测精度的同时,极大提升了患者佩戴的便捷度与舒适性。在临床实践中,系统能实时捕捉康复训练时的心电异常波动,辅助医生及时调整运动处方,还能满足医院、社区、家庭等多场景康复训练需求,应用前景广阔。

通讯员益宣 记者朱颖亮