

周末出门,小心花粉过敏

中国天气网发布提醒:长沙部分地区极易诱发过敏

据长沙市气象台,本周末长沙将迎来晴好天气,气温也不高,体感清爽不炙热,是开窗通风、出门晒太阳的好机会。但是,对花粉过敏体质的朋友来说,本周末可能并不适合做这些事。

中国天气网9月4日上午发布的全国花粉过敏指数地图显示,长沙部分地区极易出现花粉过敏,“建议上述朋友尽量减少户外活动时间,过敏星人”出行备齐口罩、帽子等防护装备,全副武装防过敏。

在不少人的刻板印象中,花粉过敏多发于春季,那为何秋季也会成为过敏高发季?

秋季过敏可能比春季还猛

很多人认为花粉过敏出现在春天,其实秋季也是过敏高发期,而且秋季过敏,往往比春季过敏来得更猛。

首先需要破除一个刻板印象,花粉过敏的“元凶”,在很多时候不是鲜花。

过敏原可以分为常年过敏原和季节性过敏原。其中,常年过敏原一年四季都存在,比如尘螨、宠物携带的过敏原等。

季节性过敏原则跟季节有关,春天一般源自树木,夏天一般源自霉菌,秋天往往源自杂草。

北京市园林绿化科学研究院正高级工程师李俊表示,和春季的“大块头”树木花粉不同,秋季花粉大多来自野生草本植物,属于典型的“风媒花粉”——颗粒小、质地轻、表面干燥,随风飘散,防不胜防。

春季花粉虽然浓度更高,但颗粒较大,常常掉落在地面,只有在被风吹起时才可能被人吸入。

秋季花粉,赢在“致敏性强”。更麻烦的是,空气中常常是多种花粉混杂飘散,主要来源包括蒿属植物(比如艾蒿)、藜科植物(如灰菜)和豚草属植物(如普通豚草)等。

其中,蒿属植物是秋季花粉过敏的“头号选手”。黄花蒿、艾蒿、大籽蒿等物种致敏性尤其强烈。它们的花粉体积小、重量轻,能随风长途“旅行”,从城市的闲置空地、道路两旁,到公园角落,处处都可能藏着它们的踪迹。

和那些色彩鲜艳、靠虫传粉的观赏花不同,这些致敏植物开出的花不起眼,花粉也不显眼,但正因如此,它们悄无声息地飘散在空气中,极易诱发强烈过敏反应。甚至少量接触,就可能引发哮喘、过敏性结膜炎等严重症状。

相较于南方,北方秋季花粉过敏往往更常见。这是由于南方雨水多、湿度大,能形成花粉远距离传输的大风天气少,以及南方植物种类和北方植物种类不同等。但这并不代表湖南没有致敏的杂草。例如端午必备的艾草,路边常见的青蒿都是湖南秋季常见的致敏杂草。

此外,秋季晨露或降雨残留、落叶和腐烂植被有助霉菌滋生。当人接触或吸入霉菌孢子时,也易出现过敏。所以湖南人要小心的,不只是花粉。

▲本周末,长沙等地极易出现花粉过敏。

图/中国天气网

▼清明节青团的原料,端午节的艾草花,到了秋天,其花粉就成常见的致敏原。图/视觉中国

➤ 链接

过敏后用什么药能马上见效?

北京和睦家医院变态反应科与脱敏治疗中心主任张燕萍介绍,抗组胺药、糖皮质激素、肥大细胞稳定剂等都能快速缓解过敏症状,但“见效快慢”因人而异,取决于体质和具体症状。

对于中重度花粉过敏的治疗,张燕萍推荐选用鼻用糖皮质激素。作为一种外用药,它在鼻部仅有轻微副作用,如鼻干、灼热感、刺痛等,剂量以微克计算。因其仅在鼻黏膜局部作用而不易进入外周血循环,因此,导致全身不良反应的风险很小。

口服药

氯雷他定、西替利嗪等。

起效时间:1到3小时。

药效持续:约24小时。

特点:应对全身症状的第二代抗组胺药,嗜睡副作用小,儿童中长期使用也安全。

外用药膏

糠酸莫米松乳膏、氢化可的松软膏等。

起效时间:涂抹后数小时内。

特点:应对皮肤红肿、瘙痒的外用糖皮质激素,可明显减轻红肿、瘙痒。

鼻喷雾剂

布地奈德鼻喷雾剂、糠酸莫米松鼻喷雾剂等。

起效时间:连续使用3到5天效果才明显。

特点:应对鼻塞、流涕、鼻痒的鼻用糖皮质激素,局部作用,全身副作用极小。

抗过敏眼药水

色甘酸钠滴眼液。

起效时间:几分钟。

用法:每次1到2滴,每日4次。

注意:少数人可能有轻微刺痛感,通常很快自行缓解。

蒿属花粉是夏秋季主要的气传致敏花粉。图/永州头条

花粉过敏“以毒攻毒”可行吗?

过敏的发生主要跟遗传和环境等多种因素有关,通常难以根治,以至于不少人听信民间偏方,尝试用养宠物、吃蜂蜜等“以毒攻毒”的方式接触或食用过敏原来预防过敏。

比如,有些花粉过敏患者相信,蜂蜜里含有微量蜂毒和花粉颗粒,少量、循序渐进地吃,能让身体慢慢“接纳”花粉,从而减轻过敏反应。

专家提醒:蜂蜜确实有一定抗过敏作用,但用这种方法来“脱敏”,目前并没有明确的科学共识。对花粉过敏的人来说,最可靠的做法永远是:明确自己的过敏原,并在生活中尽量避开它。

北京和睦家医院变态反应科与脱敏治疗中心主任张燕萍解释,“以毒攻毒”的方式非常不可取。这类方式无法精准控制过敏原的接触量,一旦超过身体耐受限度,不仅不能缓解症状,反而可能诱发过敏反应,甚至让病情越来越重。

脱敏治疗,是目前公认最有效的过敏治疗方法。

它的核心就是“精准控制”。治疗时,医生会把过敏原疫苗稀释到百万分之一以下,每次只注射0.1毫升。这么微小的剂量进入皮下后,能温和地刺激免疫系统产生抗体,让身体慢慢建立耐受。随后,医生会根据你的反应,逐步增加注射剂量。一般每周打1到2针,整个疗程持续2到3年。

都是鼻塞打喷嚏 过敏感冒有何不同

医生介绍,正常情况下,人体的免疫系统能够识别和清除外来病原体,如细菌、病毒等,同时对自身组织保持耐受。而过敏反应是免疫系统对一些通常无害的物质(如花粉、尘螨、某些食物等)产生的过度免疫反应。

秋季花粉过敏症状主要集中在鼻、眼、呼吸道三大部位。鼻部症状最为常见,表现为阵发性打喷嚏、流大量清水鼻涕、鼻塞、鼻内发痒,晨起和傍晚症状尤为明显。眼部症状多为眼痒、结膜发红、流泪、异物感,很多人会误以为是普通结膜炎。

除此之外,部分患者会出现咽喉干痒、刺激性干咳、咽痒异物感。高危人群需特别警惕下呼吸道症状:胸闷、气短、反复咳嗽、喘息。这是花粉诱发气道高反应,甚至过敏性哮喘的信号,切勿当成普通感冒拖延不治。少数患者还会伴随皮肤瘙痒、皮疹、耳痒等全身过敏表现。

夏秋换季,也是流感传播风险增加的时期。流鼻涕、鼻塞、打喷嚏既是感冒症状,也是过敏症状。那么二者有何不同?

专家介绍,流感的主要症状,会有不同程度发热,但是过敏性鼻炎只是感觉到全身的疲乏和倦怠。此外,花粉过敏在初期症状不明显时,患者很难分辨出来。如果患者突然发现自己开始对某种食物过敏,出现口咽部的干痒、嘴唇肿胀,可能是花粉和食物出现了交叉的过敏反应。建议怀疑自己患有花粉过敏的患者,及时去医院查明自己的过敏原,便于进行适当的过敏原环境控制。

(综合央视、科技日报、长沙气象等)