



春暖花开 远离过敏

天气暖起来了,踏春赏花,结伴而行,和大自然来个亲密接触自然是特别畅快的一件事儿。但是,春季也是皮肤过敏的高发季节,要想玩儿得开心,首先要尽量避免过敏现象的出现。



预防措施

由于预防措施具有病因治疗性质,应是防治花粉过敏最有效的方法,避免接触花粉通常即可预防发作。但实际操作中要使病人完全避免对花粉的接触是有一定难度的。

当过敏病人被确诊为花粉过敏时,首先应尽量搞清楚对何种花粉过敏,以便根据该种花粉在当地大气中的飘散情况,在相应的时间来避免或减少接触该种花粉。

- ① 长期移居或花粉飘散季节暂时移居到无花粉或很少有该种致敏花粉的地区。
- ② 在花粉季节出门要带密度较高的口罩。
- ③ 花粉季节宜在早晨或晚上出门,通常中午前后是花粉浓度最高的时间。

基本简述

花粉过敏疾病为过敏科常见病,且发病率逐年上升,严重影响人类健康。花粉是各类植物的雄性生殖细胞,相当于哺乳动物的精子,一粒花粉就是一个受精单位。有人在吸入花粉后,产生过敏反应即花粉过敏症,又叫“季节性变应性鼻炎”,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,主要表现为呼吸道和结膜的卡他性炎症,可伴有皮肤及其它器官的病变。花粉过敏已成为名副其实的流行病。

很多人以为花粉过敏是小事,不会对身体产生什么恶劣影响,这种掉以轻心的思想是大错特错的。花粉过敏症状的发病率虽然较高,却由极少数花粉引起,花粉之所以会引起人体过敏,主要是由于花粉颗粒携带了能引起过敏的抗原决定簇。花粉过敏典型的临床症状如打喷嚏、清水样鼻涕、鼻、眼、耳、上腭痒,可伴有呼吸困难或荨麻疹、湿疹。

过敏是一种机体的变态反应,是人对正常物质(过敏源)一种不正常反应,只有当过敏源接触到过敏体质的人群时才会发生过敏反应,过敏源有花粉、粉尘、异体蛋白、化学物质、紫外线等几百种,有些过敏甚至查不到过敏源。

过敏性疾病(含过敏性综合症)的发病率大约为20%。从新生儿到中老年人各年龄阶段都有发生,没有明显的性别特征,但有显著的遗传性特征。

还要告诉大家的是:花粉过敏不采取及时治疗,长期拖延不治,很容易恶化为慢性哮喘、鼻咽炎、结膜炎、肺炎等呼吸系统疾病,严重的导致心力衰竭、肝肾损害等致命性疾病,尤其是患花粉过敏的中老年人,出门和气候变化的时候,由于他们的细胞免疫力本身就相对低下,一旦过敏爆发,咳嗽剧烈,血流加速,血压突然升高,很容易发生休克和脑卒中等后果,绝不是危言耸听,目前已经有无数因咳嗽难止而突然毙命的例子。所以,不要以为花粉过敏是小事,仅其不断发作、流涕、鼻塞、奇痒难止等症状,就已经严重影响人们的生活与工作,赶快采取积极的脱敏治疗吧!



主要症状

花粉直径一般在30~50微米左右,它们在空气中飘散时,极易被人吸进呼吸道内。有花粉过敏史的人吸入这些花粉后,会产生过敏反应,这就是花粉过敏症。花粉过敏症的主要症状为打喷嚏、流涕、流眼泪、鼻、眼及外耳道奇痒,严重者还会诱发气管炎、支气管哮喘、肺心病(多发在夏秋季)。花粉之所以会引起人体过敏,是由于花粉内含有丰富的蛋白质,其中某些蛋白质成分是产生过敏的主要致敏原。

花粉过敏又叫枯草热,表现为流鼻涕、打喷嚏、鼻眼痒、咳嗽等症状。花粉过敏的小儿主要有三种表现:

- 一是“花粉过敏性鼻炎”,鼻痒、打喷嚏、流涕、鼻子堵塞、呼吸不畅等;
- 二是“花粉过敏性哮喘”,表现为阵发性咳嗽、呼吸困难、有白色泡沫样黏液、突发性哮喘发作并渐重,好后与正常人无二;
- 三是“花粉过敏性结膜炎”,表现为小儿的眼睛发痒、眼睑肿胀,并常伴有水样或脓性黏液分泌物出现。

预防方法

一、注意事项

如何预防花粉过敏呢?平时尽量减少高蛋白质、高热量的饮食,少食用精加工食物。有过敏史的人,如过敏性哮喘、过敏性鼻炎、荨麻疹或是过敏性皮炎、湿疹这一类的病人,尽量少去花草、树木茂盛的地方,更不要随便去闻花草;外出郊游时最好戴上帽子、口罩和穿长袖的衣物,尽量避免与花粉直接接触,带上脱敏药物,如苯海拉明、息斯敏等,若遇皮肤发痒、全身发热、咳嗽、气急时,应迅速离开此地,如症状较轻,可自行口服苯海拉明、息斯敏或扑尔敏,或者外涂。一旦出现哮喘症状时,则应及时到医院诊治。

二、提前用药

有过敏史的人,开花季节前就应加以重视,不能等到发病才开始治疗。现在很多抗过敏药物,不光有治疗作用,还有预防的功效。因此,在初春、夏末等时候,花粉还未“肆虐”的时候,有过往病史者可以提前一到两周,就开始服用抗过敏药物。

勿在室外久留

白天尽可能少待在室外,尤其是每天花粉指数高的时间,例如晴天时的傍晚。要做户外活动及各种运动项目时,尽可能选在花粉指数最低的时候,像是清晨、深夜,或是一场阵雨之后。

戴眼镜

戴眼镜可以减少你的眼睛受到影响的机会,所以不妨用有镜片的眼镜代替隐形眼镜,或是外出时戴上太阳镜。

换衣服

如果你在花粉指数很高的时候外出,回来后记得换上干净的衣服。

关紧门窗

白天要关上门窗,以防止花粉飞入。

避开过敏季节

可能的话,尽可能将假期安排在你的干旱热季节,趁机避开。不妨考虑到海边度假,因为海风会使空气中几乎没有花粉,也可以考虑选择一个没有诱发因子会引起你过敏的国家度假。

勿在室外晾衣

尽可能在屋内晾干干衣服(用干衣机更好),不要在室外晾衣服,否则衣服、被单、床单等容易沾染花粉。

安装车载过滤器

考虑买个车载的空气过滤器。如果你在考虑买新车,不妨买空调设备中已经有支援花粉过滤装置的车型。这种小型的过滤器已经愈来愈普遍,不仅豪华的车型有配备,小车型中也有安装的也不少。

避开污染物

要避免会让你症状加剧的所有东西,如灰尘及马路上的各种气味。

戒烟

有过敏症的吸烟者应停止吸烟。

饮食注意

你对花粉过敏吗?那可要警惕了,你很可能对桃子、芹菜、苹果、草莓、哈密瓜等这些常见的水果蔬菜也会产生过敏。经过调查研究发现:某些花粉和食物过敏存在着密切的关系,就像两个好朋友一样。有意思的是:生活越卫生,越容易导致过敏疾病。

刺激食物,加重花粉过敏

一般来说,辛辣的食物会使血管扩张,皮肤发红,加重花粉过敏,花粉过敏者要避免食用。另外也要远离一些引起过敏的刺激性食物,比如羊肉、甜食、酒等食物。除此之外,专家还建议要慎食野菜。因为吃野菜会引起对紫外线的敏感,使皮肤红肿,加重花粉过敏症状。

高蛋白饮食,加重花粉过敏

研究表明,随着生活水平的提高,人们摄入了更多的鸡蛋、肉制品等高蛋白、高热量饮食,结果导致体内产生抗体的能力亢进,因而遇到花粉等抗原时,就更容易发生变态反应。因此,花粉过敏者应尽量少吃高蛋白、高热量的饮食,少食用精加工食物。

食物生吃,易过敏

饮食习惯的不同也会导致过敏发生的不同,如有些日本人喜食花生,其中不少人出现了口腔过敏反应。而喜欢油炸花生作为佐餐的中国人则较少发生过敏。有日本学者认为,之所以会发生花生过敏,可能是因为生吃花生的习惯。如果加热后再吃,食物中的过敏原会随之发生改变,可能也就不会过敏了。



蜂蜜

美国免疫学专家认为,蜂蜜对花粉过敏很有效。如果坚持每天喝一勺蜂蜜,连续服用两年,就能安然度过花粉过敏高发的春夏两季。其治疗机理专家推测可能有二:一是蜂蜜中含有的微量蜂毒起作用,它是医生用来治气管哮喘等过敏性疾病的“天然药物”之一;二是因为蜂蜜中含有一定的花粉粒,人体习惯以后就会对花粉过敏产生一定抵抗力,这和“脱敏疗法”的原理是一样的。至于蜂蜜的喝法,专家建议最好不要高温加热,另外对蜂蜜过敏和1岁以下的婴儿最好不要喝。

大枣

日本学者研究发现:红枣中含有大量抗过敏物质环磷酸腺苷,他们因此建议过敏者多吃红枣,水煮、生吃都可以,每次10颗,每天三次。用黑木耳50克加大枣30颗炖熟,有治疗过敏性紫癜的功效。不过,大枣不要与胡萝卜或黄瓜一起吃,否则会破坏其中的维生素C。此外,大枣含糖量高,性偏湿热,所以有蛀牙并且经常牙痛、便秘患者不适合吃。

金针菇

新加坡研究人员发现:金针菇菌柄中含有一种蛋白,可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏性疾病,即使没有患病也可吃金针菇来加强免疫系统。研究者希望以后能把金针菇中的蛋白做成滴剂或者面膜,贴(或滴)在鼻孔里来治疗过敏。专家同时表示,如果只是把金针菇当一般食物吃,其中的蛋白经胃肠道消化可能会破坏胃酸,人体不能吸收、能吸收多少,现在还不知道。

胡萝卜

日本专家发现胡萝卜中的β胡萝卜素能调节细胞内的平衡,有效预防花粉过敏症、过敏性皮炎等过敏反应。

本版图文来自网络