



春季,阳光明媚,市民热衷举家出游,可稍不注意,一到户外绿地或花丛中,就满身发红疹,尤其是过敏性体质的人,更容易出现春季花粉过敏。专家提醒,春季到户外呼吸新鲜空气、锻炼身体是好事,但也要注意预防过敏。

专家提醒春天谨防花粉过敏

吃果蔬也会“花粉”过敏

你对花粉过敏吗?那可要警惕了,你很可能也对桃子、芹菜、苹果、草莓、哈密瓜等果蔬过敏。中华医学会变态反应学专家经过几年的调查研究发现,某些花粉和食物过敏存在着密切的关系。

别拿“花粉”过敏当感冒

经过几年的研究,专家发现,许多花粉过敏的患者常常告诉医生,自己吃了一些食物之后也会发生过敏。21岁的林姑娘某天从超市买了一些草莓回来吃,没吃几个,觉得嗓子又肿又痛。她赶快到医院就诊。经过了解,林姑娘每逢春天杨树飞花时总要停不住似的打喷嚏、流涕、鼻痒。她回忆起来,自己在过去吃桃子时也有类似的症状,每次都以为是受凉感冒了。

“在长期接触过敏患者过程中,经常可以遇见同时发生口腔过

敏的患者,这类患者往往出现口腔黏膜肿胀,咽喉、消化道水肿、喘鸣等症状,严重时甚至会发生过过敏性休克。”专家介绍,目前已经知道相关联的“过敏朋友”有:杨树花与苹果、樱桃、桃子,艾蒿花粉与芹菜、辣椒粉,豚草花粉与哈密瓜、香蕉、西瓜等。专家公布了一组研究结果,观察对象由21名男性和29名女性组成,他们中既有对艾蒿花粉过敏的患者,也有对芹菜过敏的患者。通过过敏原皮试结果发现,近一半的患者表示对花粉先产生了过敏反应,三成的患者表示对食物先产生过敏。而剩下两成的患者则同时出现了花粉过敏与口腔过

花粉过敏患者须提前4到6周治疗

很多人往往是发生了过敏症

状再往医院跑,而且每年都要跑,既费时间又浪费钱。专家建议,有季节性发病倾向的过敏患者要积极开展预防性治疗。提前4到6周到院检查,并在医生的指导下进行及时治疗,85%以上的患者的症状在花粉季节来临时都可以得到有效控制。

专家说,一些患者既对尘螨过敏又对法国梧桐花絮过敏,这类患者从3月起就应该接受“预防性治疗”。4月之前,机体和过敏有关的细胞活化程度低,这时候通过免疫疗法和药物联合控制,可以使之释放更少的过敏介质,有效地控制临床症状发生。一方面可以减轻患病症状,另一方面也节约了费用。

卫生条件好了,过敏疾病却高发了

据了解,过敏似乎特别偏好年

轻白领,而他们大多都很注重个人卫生,生活的小区、住的房屋大多也很洁净。这是为什么呢?

专家介绍,人体内的辅助性T淋巴细胞(Th)分为1型和2型两种,二者在体内按一定的比例分布,保持平衡状态。其中Th1型淋巴细胞与感染性疾病有关,而Th2型淋巴细胞与过敏性疾病有关。

随着卫生条件的改善和医疗技术的提高,如今我国疾病谱的一大明显变化就是感染性疾病在减少。这意味着,在体内Th1型免疫反应向Th2型偏移,由此则导致过敏性疾病增多,其中包括过敏性鼻炎、哮喘和过敏性皮肤病等。

专家建议容易过敏的患者,应多接触农村一类的环境,也许有利于控制过敏症状。

(宁颖)

为什么会出现花粉过敏

花粉中含有的脂质和多糖物质被人吸入后,可被鼻腔黏膜的分泌物消化,随后释放出十多种抗体,如果这种抗体和入侵的花粉相遇,并大量积蓄,就会引起过敏。

据专家研究表明,花粉过敏的主要原因有两个方面:一方面是由于人们生活水平的提高,在饮食中

摄入了大量的鸡蛋、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。另一方面是因为大气污染、水质污染及食品添加剂的大量应用,导致人体接触更多的抗原物质,促使人体发生变态反应性疾病。

花粉直径一般在30~50微米,它们在空气中飘散时,极易被人吸入进呼吸道内。对花粉过敏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、流鼻涕、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。

皮肤接触花粉过敏的症状是皮肤出现红斑、丘疹、细小鳞屑,有瘙痒感或灼热感,多为在野外皮肤接触花粉后受阳光照射引起。(阳光)

过敏原测试可助寻致敏根源

通常来说,在普通人中大约有五分之一的人会有过敏症状。虽然过敏性疾病的发生与年龄、性别、种族等有一定关系,但春季天气不稳定、花粉量大、阳光充足,人们户外活动增多,更容易引起过敏。

引起过敏的物质非常多,可能是餐桌上的食物,可能是空气中的

花粉或灰尘,还可能是某些药物。清楚地了解过敏原才能从根源上预防过敏,顺利度过春季这个易过敏季节。

在日常生活中,常见的过敏原包括四种:吸入式的过敏原,比如花粉、灰尘、螨虫等;食入式的过敏原,比如牛奶、酒精、水果等;接触

式的过敏原,比如:肥皂、细菌等;注射式的过敏原,比如青霉素等药物。另外,精神紧张、压力过大等,也可导致过敏。专家建议市民可上医院进行过敏原测试,找到自己过敏的根源。

女性因为染发、化妆等产生皮肤过敏的现象非常普遍,轻微

的可表现为水肿、红斑等,严重的可使头皮出现瘙痒症状。专家提醒人们,应当减少染发的频率,能不染则不染。如果一定要染发,尽量去正规理发店,使用合格产品。在染发前,可先在前臂内侧做测试,没有过敏情况再继续使用染发产品。(叶子)

链接

怎样预防花粉过敏

中医认为“正气内存血不可干”,也就是要提高身体抵抗力,尽量避免与过敏原接触。在饮食上,少吃容易上火的食物,多喝水增强自己的抗病能力。日本研究发现乳酸菌有抑制过敏的作用,所以在这个季节多喝点酸奶,也是预防花粉过敏的好办法。

家庭预防措施

勿在室外久留

白天尽可能少呆在室外,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,或是外出时带上太阳镜。

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。

勿在室外晾衣

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

避开污染物

要避开会让你症状加剧的所有东西,如灰尘等。

药物治疗

在鲜花盛开的季节,过敏有时是不可避免的,此时药房里所卖的抗组织胺药对你的过敏症状会有极大帮助。如果症状严重,应该尽快看医生,一般来说,医生会给你使用色甘酸钠、口服激素等作用更强一些的药物。

戒烟

有过敏症的吸烟者应戒烟。

(纷纷)

