

花粉带来春天烦恼

专家教你防护妙招

在如今这万物复苏的大好春光里,花丛树影中,总不乏频频举起相机、手机的面孔。不过,不是所有人都能将大自然的慷慨馈赠安心收下。对于一些特殊的小伙伴,莫说进入花丛赏花,只要进入花粉“射程”,就会一脸通红,皮肤上红斑、丘疹“此起彼伏”;亦或者被花粉诱发鼻炎、哮喘,出现打喷嚏、咳嗽、流鼻涕、流眼泪等症状。

最近,中国天气网制作的“全国花粉过敏预警地图”走红网络。这幅根据中国气象局3月25日8时数据制作的地图显示,我国中东部大部分地区都处在容易诱发花粉过敏的区域内,山西、陕西、河南、江苏、湖北等省份过敏指数持续走高。而受降雨影响的湖南、江西大部地区的花粉过敏指数明显下降。免受花粉困扰的地区主要集中在东北三省、内蒙古以及西藏等地。

那么,花粉为何让人过敏?我们又该如何预防、缓解过敏症状?针对上述问题,记者采访了多位专家,为您揭秘。



过敏并非都是 鲜花惹的祸

“全国花粉过敏预警地图”中处在预警区域的江苏,最近过敏的人数正在增加。

“3月27日我值班,一下来就来了8个面部过敏的患者,基本都是女性。”3月29日,接受科技日报记者采访时,江苏省中西医结合医院皮肤科主治医师周林在门诊忙得不可开交,“每年这个季节以及八九月份,面部过敏的患者都会明显增多。”

资料显示,花粉是自然界中植物的雄性细胞,因物种各不相同,其大小、形状、结构千差万别,绝大多数以微米为单位计量。草长莺飞的春季,植物开花散叶,花粉便在微风、蝴蝶、蜜蜂的助力下飞散到空气中,让植物得以繁衍生息。

提起花粉过敏,不少人以为“这都是鲜花惹的祸”,实则不然。

“花粉过敏原有三大类:一类是春季的树木花粉,一类是春夏季的禾本科花粉,一类是秋季的杂草花粉。”江苏省人民医院耳鼻喉科主任、中华医学会变态反应学分会候任主任委员程雷告诉科技日报记者,植物花粉分为风媒花粉和虫媒花粉。凡是开得鲜艳的、通过昆虫来授粉的花的花粉,都是虫媒花粉,该类花粉一般不致敏。令人过敏的是风媒花粉,它们可以随风飘散几公里甚至十几公里。

相关专家表示,风媒花粉个头小,小到肉眼看不见,很轻,数量也多。风一吹,花粉在空气中大量飘浮,人接触和吸入后很容易致敏。

花粉是空气中的“常客”。“春季树木花粉一般从三四月份开始飘散,而后禾本科花粉上场,秋季杂草花粉一般在八九月份出现,局部地区即便到十一月份仍有花粉飘散。”程雷说。

这些“身份”不同的花粉,其来源也各异。

程雷介绍,就春季树木花粉来说,北方地区的致敏花粉主要来自杨树、柳树、桦树、榛树,而南方地区的致敏花粉则多来自杨树、柳树、柏树、松树。而具体到南京市,乃至我国华东地区,其主要的致敏花粉来自法国梧桐,它们一般从四月中旬开始飘散花粉,会一直持续到五月上旬。春夏季的禾本科花粉,主要是来自鸭茅等牧草。

“我国最常见的秋季致敏杂草花粉主要来自蒿草、豚草、葎草,其中蒿草多见于黄河以北的北方地区,南方地区也有,但相对较少。”程雷说。

细看“全国花粉过敏预警地图”,各个地区的花粉过敏指数不尽相同。造成各地过敏指数不同的原因,除了各地致敏花粉来源植物分布不同外,气候、气温差异也是重要原因。

程雷表示,植物开花的时间主要与气温密切相关。“比如说某年气温回暖比较晚,平均气温比往年同期低超过1摄氏度,此时花粉开始飘散的时间就会比较晚,会比往年推迟5到8天,甚至推迟10天都是有可能的。但是如果气温差异在0.5摄氏度范围内,影响就不大。”程雷说。

“此外,也有研究表明,空气污染会加重花粉过敏症状。”程雷说,近年来由于部分地区空气污染,季节性花粉过敏症和常年性呼吸道过敏性疾病的发病率均呈现明显上升趋势,有些人甚至会两种病叠加。



环境因素加重 花粉过敏症状

“总体来说,呼吸道过敏性疾病在过去20年间的发病率增幅超过100%,例如过敏性鼻炎、哮喘的发病率上升很明显。环境的变化以及环境与基因的相互作用,导致患该类疾病的人数增加。”程雷说,此外工作、生活压力的加大,也会导致患过敏性疾病的人数增加。

“如果花粉飘散的持续时间长,一些患者的呼吸道过敏性症状可能会持续1至3个月,特别是在花粉浓度高的那两三周,症状会非常严重。”程雷说。

这些过敏体质的易感人群,如果再遇上“天公”助力,那就更是苦不堪言。“如果遇到晴朗的大风天,花粉会飘散得更快,过敏的人数就会更多。过敏反应表现在面部,就是长红斑、丘疹,皮肤有瘙痒感。”周林说。

佩戴口罩、 护目镜等可预防

面对大自然这份略带挑战的馈赠,过敏人群不必草木皆兵,但也要防患于未然。

程雷建议,要像关注天气预报一样关注花粉传播的监测、预报信息,在花粉传播时,出门要戴好口罩,最好是戴N95或者KN95口罩,以阻隔一些颗粒较小的花粉。

“结膜炎患者,还要戴护目镜,一般的眼镜不行,眼镜四周需要密封。”程雷说。

周林则建议,过敏人群出门还需戴帽子、穿长袖外套,回家后衣服要及时洗,尽量不要放在室外晾晒,门窗也要尽量少开。“大家还可以尝试使用花粉阻隔剂,出门前将其涂在鼻腔里,可以在鼻腔黏膜中形成保护膜,避免花粉与人的肥大细胞接触,诱发过敏。面部过敏患者还可以用生理盐水湿敷面部,每次15分钟,早晚各一次。”周林说。

周林建议,大家可以多吃维生素C,多锻炼身体,以增强抵抗力。“门诊中,我们发现适当运动,可以降低过敏症状的复发概率。”她说。

“预防为先、预防为主。”程雷表示,花粉过敏患者还可以根据自己往年发病时间,在发病前的2至3周,提前开始吃相关药物或者使用鼻喷激素。例如南京地区不少患者会在4月20日左右出现鼻眼症状,那么在4月初到4月上旬这段时间,有需要的过敏人群就要开始进行预防性治疗,以缓解症状或者压制症状。

(金凤)
据《科技日报》

