

控制过敏性鼻炎? 你还得管住嘴

又到了过敏性鼻炎高发的季节。“花粉”这个罪魁祸首让人恨得牙根儿痒痒,可你也许不知道,过敏性鼻炎跟吃的东西也有关系。管不住嘴,致敏食物会“火上浇油”,加重过敏症状。

过敏难断根儿 原因就在这儿

这过敏性鼻炎好像沾上了就很难好,年年如此,有的人是春季花粉过敏,有的人是秋季花粉过敏,有的人一年四季都过敏。有时吃点药好点,不吃药又来,不知道啥时候是个头,总也断不了根。鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕,痛苦不堪;有时还会流泪、眼红有灼热感,眼、耳、咽喉、硬腭等多处发痒。而且过敏还越来越严重,原来可能只是秋季

过敏,后来发展到春季也过敏;原来只是打喷嚏、流鼻涕、鼻塞,后来眼睛痒、流泪。

过敏性鼻炎断不了根,是因为目前的治疗多是抗过敏对症治疗,吃药有效,停药复发。过敏性鼻炎找出过敏原,避免接触过敏原是治本之策。有人说我知道过敏原,但是避不开,花粉弥漫在空气里,除非不呼吸,否则无法避免过敏原。



花粉虽为罪魁 食物也难辞其咎

如果你问那手不离纸痛苦不堪的小兄弟,你知道过敏性鼻炎是什么引起的吗?他会很不屑地斜你一眼,当然知道了,这个季节特有的花粉呗,看看花粉预报就知道了,现在正是蒿草花粉的高峰期,马上葎草花粉高峰期也该来了,哪儿哪儿都是,躲也没地方躲,真想挖个洞钻进地里面去。

是的,98%的人都认为是花粉引起的,这也没错,确实花粉是引起过敏性鼻炎的罪魁祸首。但是把账全部算在花粉头上有些冤枉,大部分人不知道的是花粉背后还有推手,这个推手就是食物过敏。

多数慢性过敏是联合过敏,过敏

性鼻炎也一样。蒿草过敏背后还有隐藏的食入性的或其他的过敏原,食物过敏的症状70%表现在呼吸道。也就是说花粉只是引起季节性过敏的原因之一,很多人往往同时伴有食物过敏。

这种食物过敏在非过敏季表现非常不典型,大部分人根本感觉不到。到了过敏季食用了过敏食物同时接触过敏的花粉,过敏性鼻炎症状会明显加重。所以如果能找出过敏的食物,提前或至少在过敏季避免接触,过敏性鼻炎的症状会在很大程度上缓解,甚至可以到不吃药也能耐受的地步。

揪出致敏食物 可以这样做

食物过敏分为急性和慢性。急性食物过敏很好识别,吃完某种过敏的食物立竿见影,马上出现过敏症状,比如吃虾后嘴唇肿或出现皮疹。而慢性过敏很隐蔽,症状非常多样,不限于皮疹和鼻炎,往往在进食后数小时甚至数天才出现症状,且非常不典型,有时很难识别。

问题来了,如何找出过敏的食物呢?一是要有一双火眼金睛,日常生活中做个有心人,有了过敏症状时要考虑是否跟食物相关,像福尔摩斯探案一样找出责任食物。另外也可以通过抽血化验相应食物的IgE、IgG抗体来找出过敏原。

找出过敏原并避免是一种对因治疗,从根本上解决问题。当然如何避免过敏原也有很多学问,不是像上面所说的“避免接触”这么简单。还有一种对因治疗是脱敏治疗,脱敏治疗确实能解决一部分人的过敏性鼻炎,但这个方法也有一定的局限性:首先,对于过敏原相对比较单纯的,比如只是蒿草过敏,那么只需要对蒿草进行脱敏治疗。但如果过敏原复杂就很难执行,效果也会大打折扣;其次,脱敏治疗耗时长,一般要治疗3年以上,其间每周都要治疗,坚持下来也需要毅力。(梁英)

花粉季来临?防过敏装备又“升级”

鼻罩“横空出世” 健身场景更适宜

达到一定过滤级别的口罩甚至是安装了呼吸阀、过滤器的口罩近年来闯入国人生活。不过,随着新冠病毒的“淡出”,不少人已不愿在非人流密集场所戴上包裹半张脸的口罩了,于是,即可以阻隔过敏原又能最大限度减少封闭面积的鼻罩、鼻塞“横空出世”。

鼻罩将口罩的遮挡面积缩小至了面部“中段”:仅罩住了鼻子。并且,除了常见的棉布、无纺布等材质,有一些鼻罩产品的呼吸防尘罩采用软硅胶制成,密封性更好,解决了鼻沟处等密封“死角”问题,对于对冷空气或花粉等过敏的人士来说,可以更好地缓解过敏原造成的鼻部不适。虽然有人认为鼻罩并不比口罩美观多少,甚至因为视觉习惯问题,佩戴鼻罩更容易引起旁人“关注”。不过,有消费者表示,在健身房等场合,因为嘴巴相对不怕过敏,佩戴鼻罩的舒适度明显更高。

对于对外观要求更高的过敏人群来说,隐形鼻塞也许是一个可以尝试的选择。相对简易的鼻塞是由两个连接在一起的海绵头组成,使用时将海绵塞入鼻孔,调整至舒适位置即可,捏住海绵塞连接部分就能轻松取出。除了外观隐形,不影响沟通之外,对于戴眼镜的人士来说,也解决了遮挡鼻子造成的雾气困扰问题。“升级”款的鼻塞则采用了可替换滤芯,除了物理阻隔还可以静电吸附,起到更好的阻隔作用。并且,根据鼻孔大小选择不同的型号,让佩戴更加舒适。

花粉季临近,对于过敏人士来说,除了药物治疗,口罩、净化器等阻隔、过滤过敏原的装备也必不可少。今年,带有过滤器的鼻罩、隐形鼻塞等新装备“粉墨登场”。

涂抹式防花粉神器 效果因人而异

花粉防护棒在社交平台的热度在不断升高。这个固体膏状的物品类似口红造型,使用时旋转出膏体,涂抹在口罩外侧鼻子的附近,其原理是阻挡鼻周的过敏原,产品中的精油成分可以包裹住花粉颗粒,并且清凉的味道能够起到缓解鼻塞的作用。同款产品还有喷雾和贴片,可根据个人使用习惯选择。

在室内等过敏原浓度不那么高的空间,不佩戴口罩、鼻罩等物理隔离产品的情况下,空气净化器无疑是抗过敏的得力“助手”。净化器滤网不断升级,通过电离科技释放电子吸附力“捕捉”灰尘,对于尘螨、花粉以及宠物毛发皮肤的阻隔效果得到了明显提升。此外,由于在室内无空气扰动,空气污染物除了部分悬浮在空气中,还有大部分颗粒通过沉降作用分布在房间底部,比如宠物毛发、甲醛等,一些新型的空气净化器产品将进出风道设计在正反两面,开启时在室内形成空

气循环,低空过滤下层污染物。

专家指出,花粉容易附着在衣物上被带回家中,所以花粉过敏人士不要认为回到家里就万事大吉。除了及时用湿抹布清理灰尘之外,还可以用加湿器使得花粉难以漂浮。喷雾型的加湿器应添加纯净水使用,蒸发型的加湿器相对不挑水质,但也要及时清理或更换滤网,避免因水质原因造成空气二次污染。

室内空间不可大意 空气净化器再升级

类似的产品还有隐形凝胶、喷雾口罩等等。凝胶使用时需要涂抹在鼻孔周围或眼睛周围,形成凝胶薄膜,防止空气中的花粉吸附在皮肤的相应位置,从而进入鼻腔或接触眼结膜导致的过敏反应。

眼睛过敏也需防护 湿房镜佩戴更舒适

过敏性结膜炎和过敏性鼻炎往往相伴而生,因为眼睛也是易被过敏原“攻击”的部位。因此防花粉的护目镜、眼镜也可根据情况选择佩戴。相对于普通眼镜来说,护目镜采用的包围式结构,贴合脸部,防护更加严密。从日本传入的湿房镜还可以通过配套的储水贴片添加纯净水或眼药水,形成湿房环境,在干燥的春季为眼部环境保湿。

需要注意的是,防过敏“装备”只是辅助作用,专家提醒,过敏性鼻炎患者还是应先到医院检查过敏原;花粉季来临前备好抗过敏药,等过敏季来临的时候,再持续用药。如果对尘螨过敏,被褥要常清洗、常晒;如果对霉菌过敏,格外留意卫生间、墙角等潮湿的地方;如果对动物皮肤过敏,建议不要养宠物。(陈斯)

本版稿件均据《北京青年报》

