

春风吻上脸 过敏马上来

这份防过敏指南请收好

春天是过敏性疾病的高发季。很多人开始频繁打喷嚏、揉眼睛，更有人深受过敏性鼻炎、过敏性哮喘、特应性皮炎等“折磨”，据估算，我国过敏性疾病患者的数量或以亿计。专家指出，这些症状很可能是花粉过敏所致。春季过敏不仅影响呼吸道，还可能引发皮肤发红、瘙痒，甚至眼部不适等多种症状。因此，如何科学预防，安然度春，成为“过敏星人”关注的焦点。

怎么判断是不是过敏了

“喷嚏打不停，鼻涕流不停，医生这是过敏吗？”“一到有花开的地方，就嗓子痒，是过敏吗？”……

中国医师协会变态反应医师分会常务委员汪慧英说，判断是否过敏一般有两个步骤：

首先看症状。一般情况下，过敏会出现多种症状，主要表现为流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒、鼻子堵，严重的还有呼吸不畅、胸闷、气短、喘息、皮肤红肿、荨麻疹等。

其次是找原因。比如是否接触到了平常不易接触的东西而产生的应激反应。

当然，有些过敏患者出现季节性的反复，或者持续较长时间的过敏反应，与天气和环境有关。而要找出“真凶”还是需要精准筛查。

季节性过敏的发病与特定季节相关，主要由环境中的花粉、孢子、霉菌等季节性过敏原引起。有人表示，自己以前并未出现过过敏症状，只是突然从某一年

起每到春季总会出现眼红、眼痒、鼻子痒、爱打喷嚏等症状，而且往后每年这些不适都会如期而至。

许多人是在儿童时初次发生季节性过敏。季节性过敏是终身性的，但症状可能时轻时重。季节性过敏有时存在家族遗传现象，许多患季节性过敏的儿童还患有哮喘。

通常，亚健康状态、免疫亢进的人群以及平时有相关症状的患者也更容易中招。



这些过敏症状不可不防

春季过敏的临床表现多种多样，每个人的反应因其体质和接触到的过敏原而有所不同。具体来说，不同类型的过敏和不同的过敏原都会引发不同的症状。

过敏可能会引起呼吸道不舒服，比如鼻塞、流鼻涕、咽部瘙痒、呼吸困难等。建议出现过敏反应后，及时远离过敏原，并遵医嘱进行治疗。

过敏是人体的特异性免疫应答，当过敏原刺激人体时，人体可表现出不同的过敏症状。若患者皮肤接触了花粉、动物皮毛等，可能会引起皮肤瘙痒、皮疹等，此时并不会引起呼吸道不舒服。

若患者吸入尘螨等过敏原，可能会刺激鼻腔，引起过敏性

鼻炎，表现为鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等呼吸道不适。若进食了易过敏的食物，可能会刺激咽喉，出现咽喉瘙痒、咽痛、咳嗽、咳痰等呼吸道不适。部分过敏反应较严重者，可引起气管、支气管痉挛，出现气促、呼吸困难等症状。

出现不适反应时，患者可遵医嘱使用马来酸氯苯那敏片、布地奈德吸入气雾剂、醋酸地塞米松片等药物进行治疗，帮助缓解气管痉挛，缓解呼吸道不适。

皮肤过敏的典型症状包括皮肤发红、瘙痒、肿胀、出疹和脱皮等。接触过敏原后，人们可能会经历局部到全身的皮肤发红现象，通常伴随着显著的瘙痒感，有时还可能感受到皮肤的发热和刺痛。在较为严重的过敏反应中，可能会出现皮

肤肿胀，这主要是由过敏原激发的血管扩张和血流增加引起的。此外，过敏原激发的免疫反应还可能导致皮肤上形成红色的丘疹。在某些情况下，过敏反应还会导致皮肤脱皮。因此，一旦有上述症状出现，就有可能

春秋两季是过敏性结膜炎的高发期。春季花开时节的花粉、秋季叶黄叶落时节的花草都是常见的过敏原。虽然随着时间的推移，过敏原会逐渐消退，病情多呈现自限性，但发作期间的不适仍让人难以忍受。通常，亚健康状态、免疫亢进的人群以及平时就有干眼症状的

患者更容易中招。过敏性结膜炎的症状多种多样，典型的包括眼红、眼痒。揉眼后，可能会出现眼睑的红肿，并出现透明的拉丝样的分泌物。有时，由于继发感染，分泌物会大量增加。还有少数病人的表现就是眼睛干痒，或者异物感。

“忍一忍”就能过去吗

很多人认为季节性过敏“忍一忍”就过去了，真的是这样吗？专业人士表示，这是一种错误的想法，如果任由过敏性疾病反复发作，可能会朝着严重的方向发展。

首都医科大学附属北京同仁医院眼角膜科主任医师接英曾表示，眼睛长期处于充血、红肿状态，会造成眼表或者眼睛损害，如眼睛泪液、泪膜的稳定性下降、角膜的损伤等。

浙江医院耳鼻咽喉科主任医师倪海峰提醒，过敏性鼻炎长期不治，可能进一步引发支气管哮喘、鼻窦炎等疾病，儿童鼻炎还会引起张口呼吸，注意力不集中，记忆力

减退，加重打鼾，诱发分泌性中耳炎，腺样体肥大等。

因此，一旦出现季节性过敏症状持续，除了规避过敏原外，应尽早进行药物干预，对于反复发作患者应尽早开始免疫脱敏治疗。

尽管较为罕见，但有些人可能会经历极其严重的过敏反应，包括过敏性休克。这种情况通常表现为接触过敏原几分钟后迅速出现的皮肤瘙痒、红斑、风团，以及眼睑或面部的肿胀，可能还会伴有喉咙肿胀、喘息、呼吸急促。

有些人“全身发红，肿起来了”，这是皮肤黏膜速发性反应；有

些人说“透不过气来，感觉要被活活憋死了”，这是上下呼吸道受累的表现，如喉头水肿；有些人说“眼前发黑”，“晕过去叫不醒”。这些或轻或重的起步症状，若不加以干预，最后都可能危及生命。

严重过敏反应有些是不明原因突然发作的，有些是长期过敏原反复接触导致急性的发作。一旦发作，出现迅速蔓延全身的症状。在极端情况下，可能会出现血压骤降、心跳加速，以及恶心、呕吐、腹泻，甚至意识丧失和休克。因此，对过敏性疾病必须加以重视，阻止它由轻到重的进展。

绕开6大过敏治疗弯路

由于缺乏足够的了解和认知，我们往往盲目尝试各种方法，希望能迅速缓解症状。很多人在过敏治疗时走过的弯路，基本都在下面了。

01 发现自己过敏后，盲目跑到药店买药。

常见的抗过敏外用药物不能随意自行使用。发现过敏后，千万不要自行去药店买药，否则用药安全性难以保证。比如“氯雷他定”这种药物，就只能用于6个月以上的孩子。

02 过敏症状有所缓解就立即停药，皮炎复发后又马上擦药。



皮炎平和氟轻松等药物确实能有效缓解过敏症状，但问题在于很多患者停药太快，皮炎容易复发，复发后又开始擦药，周而复始。

长期不规范使用药物，会使皮肤对药物产生依赖性，出现“药不能停”的情况。

03 照着药方在药房买药，不查肝功能、肾功能和血常规。

治疗过敏药物有一定副作用，患者需定期到医院复查，在医生指导下根据病情调整方案。

04 认为激素会导致“性早熟”“内分泌失调”



对激素大可不必这么慌张。“性早熟”“内分泌失调”等副作用只有在长期口服或者注射激素时才会产生，外用激素药膏并不存在这些副作用。

05 要求医生打针输液，认为好得更快

实际上，很多病人只需要口服药就能安全有效地治疗过敏，是不需要打针输液的。用药是有递进原则的，病人应该听从医生的建议，避免盲目性。

06 认为西药副作用太大，只想吃中药治疗

是药三分毒，在单吃中药没有办法控制病情的情况下，还是应该联合西药治疗，不要拖到病情加重才后悔不已。

正确的过敏治疗流程——
1、只是轻微过敏时，不必慌张，回避过敏原后可自行缓解。

2、过敏症状长期存在且越来越严重时，需要及时去医院，找出过敏原，进行规范的系统治疗。

过敏原筛查真的有用吗

“听说做过过敏原筛查要在胳膊上，扎几十甚至上百针？”生活中，这样的误传“劝退”了很多想做筛查的人，也带来“数十项筛查项目是否有用”的疑惑。

对于过敏，一般患者通常只需做缓解症状的治疗；但对于经常过敏的人，只有通过过敏原筛查，查清楚到底是哪种过敏原引起的过敏反应，才能从根本上解决问题。

由此可见，过敏原筛查对过敏性疾病的诊断、治疗和预防具有重要意义。

据了解，自然界中过敏原原可以有几万种，而检测时一般只能检测20至100种。汪慧英解释，并非所有人都需要做这么多项，可以选择最合适的组合项目进行筛查。

有的人在每年花粉季出现过敏，就要筛查树花粉、草花粉

一类的过敏原；有的人因为进入很久不住的房间后，或者使用长时间闲置的空调后出现过敏症状，那么霉菌类的过敏原筛查是必须的。

专家介绍，为了让筛查尽量精准，就诊时应尽量为医生提供详细的病史信息，帮助判断过敏原筛查的大致方向；也可选择混合项目进行筛查，提高过敏原筛查的检出率，同时减轻经济负担。

温馨提示

专业人士认为，解决过敏问题“防大于治”，因人而异、分类施策是关键。

对于频繁过敏的人，首要任务是找出过敏原，避免接触；有严重过敏史的人群，例如出现过敏性休克，则应随身携带“救命药”，如肾上腺素及注射装

过敏“惹不起”

“躲起来”也是一剂“良方”

置。如果是尘螨过敏，需要经常清洗床上用品，烘干暴晒；对霉菌过敏，则要注意多开窗通风，及时清理发霉的书籍和食物；晴天刮风的时候，对花粉过敏的人要少出门，避免剧烈运动；对狗毛、猫毛等过敏的人，

最好避免宠物进入卧室；对某种食物过敏的人，只要找到致敏食物，就可以避免“祸从口入”。

与此同时，保证良好睡眠，饮食营养均衡，定期锻炼身体等提高免疫力的生活习惯，都能降低过敏症状发生的概率。