

杨柳絮纷飞如何应对?

每年4月是杨柳絮纷飞的季节,纷飞的杨柳絮似鹅毛大雪,遮天蔽日,远看像冬日的雪霜,草坪、马路上、绿化带变成白茫茫的一片。杨柳絮虽然像雪花,但是它带给人们的不是浪漫,也不是诗情画意,而是莫名的烦躁,且这些“白毛毛”还存很大的安全隐患。为何春季多飞絮?飞絮会带来哪些困扰?我们又应该如何做好健康防护呢?本期就来了解一下相关知识。

飞絮“大雪”从何而来

杨树是雌雄异株的植物,只有雌株在授粉发育结籽之后才会产生杨絮,把种子释放出去。杨树雄株不飞絮,雌株的杨树在早春就开花,花序大多呈褐色或深红色,很像毛毛虫,开完就掉落,不转化成絮。雄株的柳树情况与杨树类似。

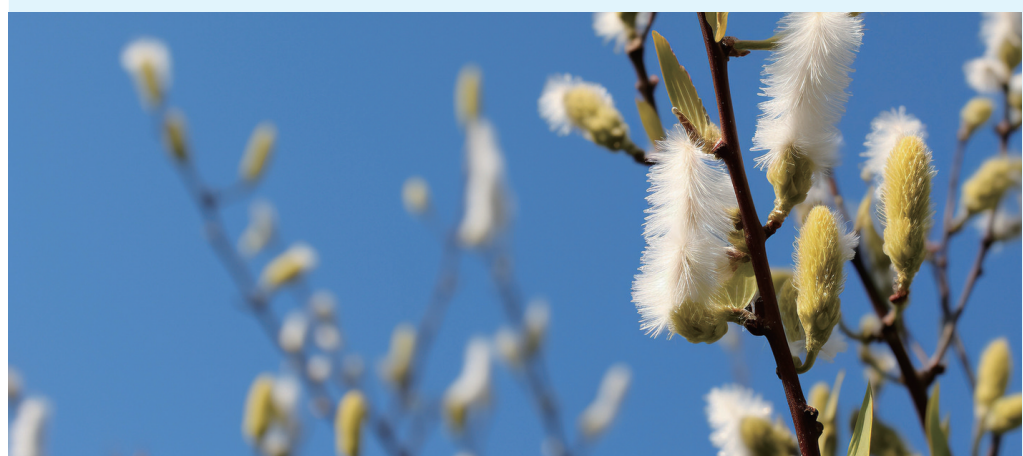
杨絮指的是杨树的种子,当杨树的果序成熟的时候,果就会开裂,从而导致杨絮四处飞舞。而柳絮则指的是柳树种子,柳树种子上的白色绒毛,经常会随风飞散,就如同飘絮一样,所以又被称为柳絮。二者的外形是不一样的,通常杨絮的质地较为凝聚,和棉花比较相像,而柳絮相较于杨絮会更加纤细分散,因此可以随风飘得更远。

杨柳絮飞舞和气象条件的关系密不可分,气温升高、光照充足、空气湿度小以及一定的风速都有利于飞絮的飘散。

以华北地区最早开始飘絮的白毛杨为例,当日平均气温达到14℃、相对湿度小于75%时,杨絮就开始在风中飞舞。杨絮飘飞10余天后,柳絮也会进入飘飞期。

近日,中国天气网发布2024杨柳絮

预警地图。截至目前,河南大部、山东南部、河北南部等地的杨柳絮已进入盛花期;河北中部及京津一带、山东东部也于4月中旬陆续进入盛花期;山东半岛及山西中部盛花期略晚,为4月下旬;而山西西北部以及河北北部则要到4月下旬以后才会进入盛花期。



杨柳絮的危害

据了解,一般人接触到柳絮和杨絮没有大碍。但对于容易过敏的人,这些飘絮更有可能造成过敏反应,如频繁打喷嚏、涕泪横流等,严重时还可能诱发哮喘、慢性支气管炎等呼吸系统疾病,特别是孩子、老人和本身有呼吸道疾病的患者,往往对杨柳絮的反应特别强烈。

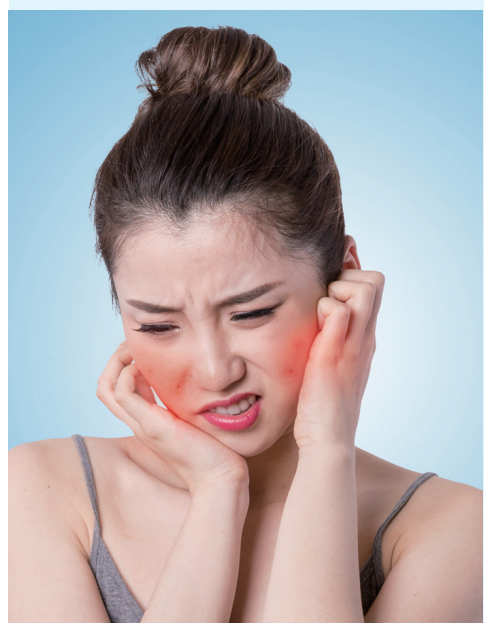
柳絮具有较大的表面积,可以吸附大量的细颗粒,比如PM2.5和PM10。研究发现,柳絮中金属或金属类物质的总浓度低于粉尘,生物可及性明显高于粉尘。虽然柳絮不会通过

吸入接触对人类构成不可接受的健康风险。但必须考虑到作为金属或类金属萃取剂,种植在污染地区的柳絮中,可能增加金属或类金属浓度。虽然目前其他风险较小,但仍需要注意防护。杨絮也是差不多的道理。

此外,由于杨柳絮本身质地很轻,常随风或起或落或飘,当杨柳絮飘舞时,就会带起地上的尘土等杂质,从而影响空气质量。而且杨柳絮含有大量油脂,如果杨柳絮遇到明火就会引起轰燃,且蔓延速度极快,火势很难控制,容易引起火灾等次生灾害。

小贴士

车窗紧闭为何挡不住杨柳絮侵扰



有时明明在车窗紧闭的车里,经过杨柳絮飘飞的路段也出现了过敏症状,比如打喷嚏、发痒、眼睛流泪、充血等等。这是为什么呢?

杨絮和柳絮也分雌雄,它们并没有住在一起,雄性需要跋山涉水去找雌性,这个过程中,雄性还会携带着花粉,就是这些花粉让我们过敏,而不是杨柳絮本身。所以当我们紧闭车窗,看似拦住了杨柳絮,但其实储存在雄性杨柳絮里的花粉已经通过通风口进入了你的汽车。所以杨柳絮也是汽车的一大杀伤利器。汽车引擎盖和挡风玻璃之间有几个排水口,如果不定期清除挡风玻璃上的杨柳絮,碎片可能会进入排水沟,导致积水积聚,最终损坏汽车的电气部件。



五类人群易受到杨柳絮“侵袭”

每年四五月间,我国北方就会迎来漫天的杨柳飞絮。杨柳絮过敏主要表现为呼吸道和皮肤症状。江苏省南京市中医院儿科副主任医师司振阳提醒,五类人群最容易受到杨柳絮的“侵袭”。

- 1 过敏体质人群的免疫系统较易对某些物质产生过敏反应,杨柳絮中的纤维素、蛋白质等成分容易引发过敏症状。这类人群在春季容易受到杨柳絮的困扰。
- 2 哮喘和鼻炎患者在接触到杨柳絮后,容易刺激呼吸道,导致病情加重。杨柳絮中的抗原物质会诱发过敏反应,使得哮喘和鼻炎患者在春季病情反复发作。
- 3 杨柳絮飘落在皮肤上,容易引起皮肤瘙痒、红肿等症状。尤其是皮肤敏感人群,在春季需要特别注意防止杨柳絮的侵扰。
- 4 老年人和小孩子的免疫系统相对较弱,容易受到杨柳絮的侵袭。老年人接触到杨柳絮后,容易出现呼吸道症状,如咳嗽、气喘等。小孩子则容易诱发过敏性鼻炎和哮喘,影响生长发育。
- 5 长期在户外活动的人群,如户外工作者、运动员等,容易长时间接触杨柳絮,从而导致过敏症状。这类人群在春季需要加强防范措施,减少杨柳絮对身体的危害。

预防杨柳絮过敏,要在杨柳絮高峰期尽量减少外出,尤其是早晨和傍晚,这两个时段杨柳絮最为活跃。外出时佩戴口罩、眼镜、围巾等,避免杨柳絮直接接触皮肤。定期清洁家居,关闭门窗,有效减少杨柳絮在室内的滞留。

如果不幸中招,呼吸道症状较轻时,可使用抗过敏药物缓解症状;皮肤瘙痒严重者,可外用止痒药膏,避免抓挠;眼部症状明显者,可用冷水或冰袋敷眼,缓解不适。

若症状持续加重,应及时就诊。

小贴士 抗过敏药不可滥用 尽量躲避过敏原

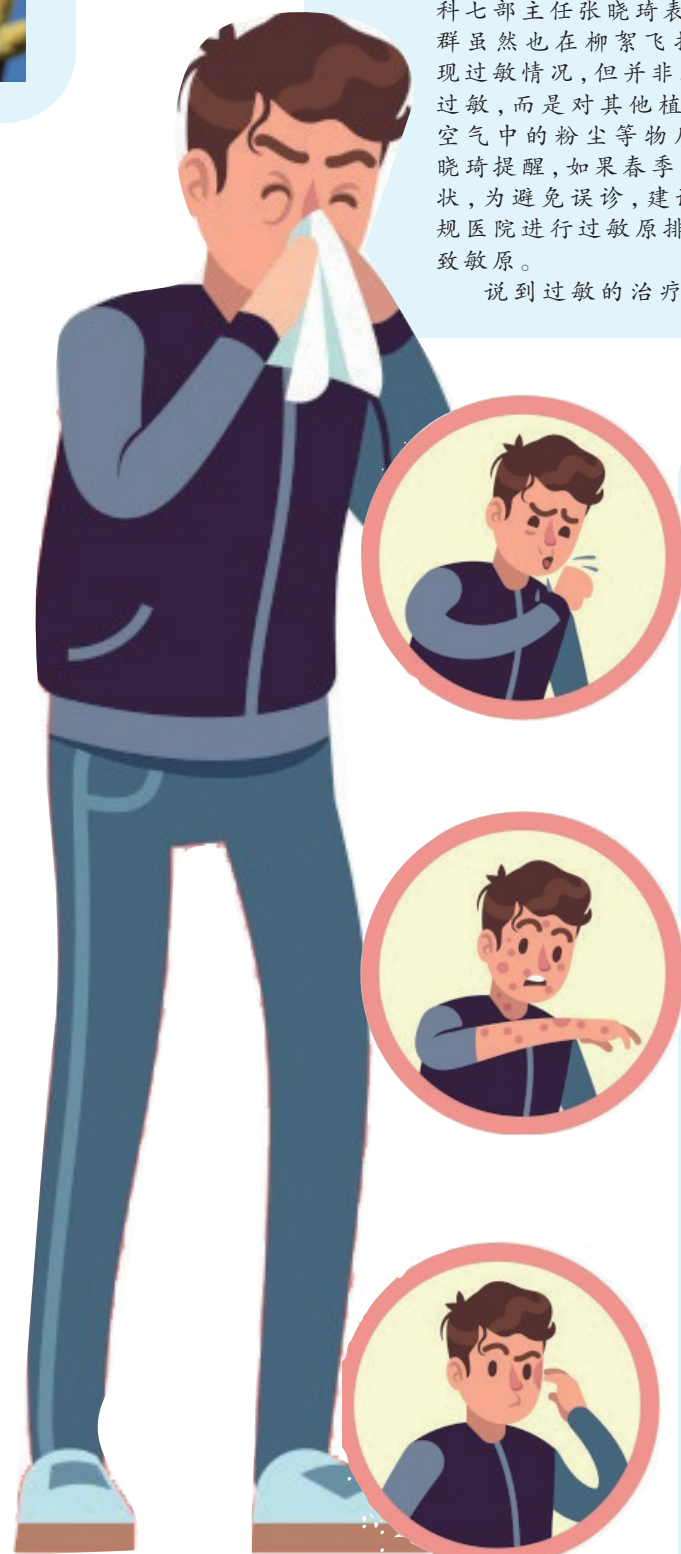
潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)呼吸与危重症医学科七部主任张晓琦表示,部分人群虽然在柳絮飞扬的季节出现过敏情况,但并非对柳絮本身过敏,而是对其他植物、花粉或空气中的粉尘等物质过敏。张晓琦提醒,如果春季出现过敏症状,为避免误诊,建议患者去正规医院进行过敏原排查,以明确致敏原。

说到过敏的治疗,张晓琦表

示,过敏人群使用抗过敏药一定要在医生的指导下进行,不可随意滥服抗过敏药。此外,有过敏史的患者,建议尽早到变态反应门诊查清过敏原,对于有反复发作的过敏病史、抗组胺药及局部空气中的粉尘等物质过敏。张晓琦提醒,如果春季出现过敏症状,为避免误诊,建议患者去正规医院进行过敏原排查,以明确致敏原。

下给予抗过敏治疗,促进过敏尽早恢复。

此外,远离过敏原也是关键,在柳絮乱飞的时候,过敏人群应当尽量少出门,白天户外活动时间不要过长。如必要外出时,要做好相应的防护措施。还要带上抗过敏药物,如西替利嗪、氯雷他定等。若遇皮肤发痒、全身发热、咳嗽、气喘时,应迅速脱离所处环境,并及时到医院就诊。



如何尽可能避免飞絮带来健康损害?

针对杨柳絮飘飞对人们户外活动带来明显不利影响,气象专家建议,相关部门可采取加大向路面洒水并及时在温度相对较低的早晚清除飘落到地面上的杨柳絮等措施,防止落到地面的飞絮再次飘飞。在生活中我们应该如何有效地预防呢?下面为大家总结一些预防措施。

躲为上策

和其他过敏一样,敏感人群最好脱离过敏原,白天尽可能待在室内。飞絮会持续半个月到一个月,一般中午最多,敏感人群尽量避开这个时间段外出,即便要做户外活动,也要在

杨柳絮比较少的时候,比如早晨、夜晚,降雨后会大幅度缓解。

室内通风要关好纱窗,注意室内卫生,湿式清扫,必要时开启空气净化器。

防止接触

飞絮细小,易被吸入鼻腔,之后鼻塞、鼻涕、打喷嚏接踵而来,严重的甚至引发气喘、哮喘等更为严重的呼吸道症状或疾病。敏感人群外出时需佩戴口罩,使用时应遵照其使用说明佩戴,佩戴时必须完全罩住鼻、口及下巴,保持口罩与面部紧密贴合,密闭性越好防护效果越佳。

飞絮入眼,很难清除,会导致敏感人群眼睛红肿、流泪,上面携带的大量灰尘和细菌也会入眼引发炎症。外出

时佩戴纱巾,护目镜、眼镜等,尤其是骑行外出的人,增加了飞絮迎面入眼的机会,一定要做好眼睛的防护。

皮肤易过敏的人群,尽量避免皮肤接触飞絮,否则皮肤瘙痒难忍,甚至红肿发炎。外出要“包裹”自己,戴帽子,穿长衣长裤。皮肤沾上飞絮后,要及时清除,用温水清洗有助预防过敏或减轻过敏症状。当皮肤出现过敏症状时千万不要抓挠,轻轻拍打、冷敷、涂止痒药可减轻症状。

及时清洁

①外出返回应先洗手,同时清洗鼻腔和面部,及时清扫外衣上的飞絮。

②杨柳絮高发期要及时清理或喷水雾化室内飞絮,尤其是附着在电暖器等加热电器表面以及家具和地

板表面的飞絮;室内可使用吸尘器及时清理。

③定期打扫汽车内部,及时清理飞絮和灰尘。

④注意消防安全,严禁乱扔烟头,严禁明火引燃飞絮。