

别把过敏当感冒！ 春日防“敏”指南来了！

2月17日，国家卫健委举行的新闻发布会上，相关专家介绍，春天是过敏性疾病的高发季，很多人会打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒，严重时候还会嗅觉减退。有人总以为自己是感冒了，但反复几个月不见好，小心！这可能是花粉过敏。

春季花粉浓度“爆表” 易过敏人群如何防范

天气渐渐变暖，万物复苏，一些花粉过敏患者却“饱受其苦”。专家提醒患者，及时了解过敏原，积极防治，“过敏星人”也能乐享明媚春光。

国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院呼吸内科主任医师周晓明介绍，花粉过敏症主要是由风媒花粉壁上的特殊蛋白所引起的一种超敏反应，大量致敏植物的花粉飘散于空气中可诱发过敏性鼻炎、支气管哮喘、皮炎等一系列变态反应性疾病。

“目前我国花粉过敏症发病率为0.5%至1%，高发地区达5%，且近年来发病率持续上升。”周晓明说，我国花粉过敏症高发于春、夏、秋，每年2至5月以树类花粉为致敏花粉的主要来源，其中北方地区是以杨属为代表的耐寒树木花粉为主，中部、南部地区以松属、柳属、悬铃木属植物为主；每年7至11月则以草类花粉为主。

据介绍，全球多地研究发现，花粉过敏症发病率在城乡居民中存在显著差异，尤其是城乡儿童。

一方面，过于消毒、洁净的环境让儿童缺少抗原刺激，增加儿童过敏概率；另一方面，饮食结构与花粉过敏症患者发作频率有密切关系，由于生活水平的提高，人们日常饮食中摄入更多高蛋白、高热量食物，容易导致体内产生抗体的能力亢进，遇到花粉等抗原时，易发生变态反应。

“一些人认为过敏是由于免疫力不足，其实不然。”周晓明介绍，过敏实质是机体对外来物质的过度抵抗，免疫系统把花粉、食物等视为异物，对其进行抵抗、清除，进而出现水肿、皮疹、哮喘等过敏症状，此时如果补充蛋白或滥用药物，可能会加重过敏反应。

中国医学科学院阜外医院耳鼻喉科主任医师韩佳宏介绍，花粉过敏症属于全身性炎症反应，主要表现以眼、鼻、呼吸道、皮肤为主，由于存在个体差异等原因，患者的临床表现不尽相同。

“除了不适症状，花粉过敏症也有逐步发展的危害。”韩佳宏说，比如过敏性鼻炎有可能恶化为慢性鼻窦炎，引起反复迁延性感染。

花粉在空气中传播，很难做到绝对“隔离”。应当如何防范花粉过敏呢？

中国医学科学院阜外医院呼吸内科主任医师熊长明介绍，患者应当了解自己的过敏原，日常生活中注意避免接触或食用。花粉过敏症患者尽量不要在花粉密度高的早晨锻炼；不要在户外晾晒衣物和被褥等。

熊长明说，花粉过敏症患者必须出行时，切记戴好口罩，做好个人防护，回家后及时洗手、洗脸、换衣物，必要时用盐水冲洗鼻腔，减少花粉附着与吸入。

此外，依据既往的表现，患者可预防性口服无嗜睡作用的抗组胺类药物。对于曾发作过哮喘的患者，应常备急救吸入药物，必要时须到医院诊治。

熊长明介绍，对于特定过敏原患者，可以到医院的变态反应科采用脱敏治疗，即通过特异性免疫疗法进行治疗，其可根据不同人群、不同过敏原选择不同疗法，让患者以后接触过敏原时减少用药或不再发病。

“特异性免疫治疗具体方法有皮下和舌下，包括常规脱敏、快速脱敏、集群免疫。”熊长明说，变态反应科医生会根据病情选择适合的方法，一般疗程需要2至3年。



早春过敏性鼻炎高发 分清“真感冒”与“假感冒”

感冒和鼻炎有许多相似的症状，但它们的根本区别在于病因。感冒是由病毒引起的上呼吸道感染，通常伴随发热、喉咙痛、咳嗽等症状。而鼻炎则是由过敏原（如花粉、尘螨、宠物皮屑等）引发的免疫反应，主要表现为鼻塞、流鼻涕、频繁打喷嚏等，但通常不会伴随发热和咳嗽。因此，春季正是过敏性鼻炎的高发期，很多人容易误将其与感冒混淆。

春季气候多变，花粉、尘土等过敏原频繁释放，鼻炎的症状更为明显。以下是春季鼻炎的常见表现：

持续性鼻塞：鼻腔内部充血，呼吸困难。

频繁打喷嚏：尤其是在接触到过敏原时，喷嚏不断。

清水样鼻涕：不同于感冒时的黄色或绿色浓鼻涕，鼻涕的分泌物通常是清水样的。

眼睛不适：有些患者伴随眼睛痒、流泪等症状。

虽然鼻炎无法完全治愈，但通过科学合理的治疗和管理，我们可以有效减轻症状，提高生活质量。以下是一些缓解鼻炎症状的方法：

避免过敏原：春季是过敏性鼻炎的高发季节，应尽量避免接触花粉、尘土等过敏原。如果外出时，尽量佩戴口罩，回家后及时清洗衣物。

使用药物治疗：对于鼻塞、打喷嚏等症状，使用一些抗过敏药物可以有效缓解。菠萝蛋白酶肠溶片是一种较为常见的药物，它能够帮助减轻过敏引起的鼻腔炎症。但需要注意的是，菠萝蛋白酶肠溶片和复方菠萝蛋白酶是两种不同的药物，使用时应根据医生的建议选择适合的药物。

保持室内空气湿润：春季气候干燥，可以使用加湿器保持空气湿润，缓解鼻腔干燥的不适感。

温水冲洗鼻腔：对于大多数成年人来说，温水清洗鼻腔可以帮助清除过敏原，缓解鼻塞症状。但对于儿童而言，还是不建议使用此方法，避免不必要的风险。

许多家长为了减轻孩子的鼻塞症状，会选择用洗鼻的方式来清理鼻腔。然而，医生并不建议小孩频繁洗鼻。原因主要有以下几点：

儿童的鼻腔结构较脆弱：儿童的鼻腔和鼻窦尚在发育中，过度清洗鼻腔可能会对鼻腔粘膜造成损伤，反而加重症状。

容易引发耳部感染：洗鼻时，如果操作不当，水分容易进入耳腔，可能导致中耳炎等并发症。

过度依赖清洗：如果依赖洗鼻来缓解症状，可能会忽视其他治疗方法，导致病情长期得不到有效控制。

因此，对于小孩的鼻塞症状，最好选择其他更安全、更适合的方法进行缓解。

空间消杀、地面防护、个体免疫…… 防过敏好物看过来

从每分钟8000次高频拍打的除螨仪到可分解过敏原蛋白的光触媒窗帘，从拦截纳米级颗粒的空气净化器到鼻腔隐形护盾液体口罩……“怕过敏星人”看过来，这些覆盖空间消杀、地面防护、个体免疫的防过敏好物已登场。

家电防线科技重构居家呼吸安全

当春风裹挟花粉与尘螨席卷而来，现代家电正成为抵御过敏的第一道屏障。

● **除螨仪：**看似洁净的床垫，实际可能暗藏300万只尘螨。新一代除螨仪通过每分钟8000次的高频拍打，配合强大吸力，能够将深嵌在织物纤维中的螨虫尸体、排泄物连根拔起。实验室对比测试显示，传统吸尘器仅能清除表层30%的过敏原，而配备双HEPA过滤系统的专业除螨仪可实现99.6%的净化率。

● **空气净化器：**最新技术将过滤精度提升至0.003微米级——相当于

头发丝直径的十万分之一，可捕捉花粉碎片、尘螨排泄物等纳米级致敏物质。部分机型内置PM10专属传感器，通过AI算法区分PM2.5与花粉、皮屑等大颗粒物，自动切换强力净化模式。

● **烘干机：**清洗衣物后，传统晾晒的缺陷在于成为花粉传播媒介。新一代热泵烘干机通过70℃恒温热风循环，不仅能在90分钟内完成衣物干燥，更能极高比例灭杀尘螨与霉菌孢子。其正反转技术确保衣物均匀受热，配合毛絮收集器，可滤除绝大多数的宠物毛屑。

家居革新空间材质大改造重构防过敏生态

● **光触媒窗帘：**这类窗帘的创新在于将被动防御转为主动消杀。其三层复合结构包含：外层纳米级光触媒涂层，在光照下催化产生自由基分解大多数尘螨尸体与花粉蛋白；中层微米级金属纤维网静电吸附悬浮颗粒；内层抗菌无纺布抑制霉菌滋生。

● **运动地板：**为了避免尘螨藏匿，新型锁扣地板通过无缝拼接与疏水表面，阻断微生物寄生。运动专用地垫也将“抗菌”作为与“防滑”同样重要的卖点。原材料中融合抗菌剂，能有效分解汗液中的有机物质，防止霉菌滋生。

随身防护编织移动防御体系

户外场景，携带随身防过敏好物也可个人筑起防御体系。

● **防花粉口罩：**传统平面口罩对花粉的拦截率不足60%，而立体剪裁口罩通过硅胶鼻垫与耳带压力调节，实现面部无缝隙贴合，提高了花粉拦截率。其多层过滤结构中，静电场可吸附95%的柳絮与尘螨颗粒，呼吸阀设计降低呼气阻力，长时间佩戴不致胸闷。

● **鼻炎湿巾：**鼻炎患者顶着红鼻头，可能因为没选对纸巾。通过专利纤维与保湿成分复合工艺湿巾，柔软

且不易破裂掉屑。弱酸性配方与人体皮肤天然屏障匹配，即使频繁擦拭，鼻翼也不会轻易泛红。部分湿巾还有抗菌成分，成为过敏性鼻炎患者的救星。

● **液体口罩：**鼻腔喷雾通过生物材料形成透明保护膜，有效时间内可吸附大量悬浮过敏原。配合物理口罩使用，可进一步延迟过敏症状发作，并使鼻黏膜抗体水平下降。尽管学界对长效性存疑，但其便携特性仍然可以满足一些应急状况。

