

花粉过敏的“元凶”是“树”不是“花” 人间四月天 也是“过敏最强月”



这两天随着气温升高,走在路上,时不时可见丝丝白色飞絮四处飘散。对“过敏星人”来说,四月有点“伤不起”,先是杨树、柳树等植物种子成熟炸裂后造成漫天飞舞的毛絮,接着就是梧桐“毛毛雨”,加上不断上升的紫外线强度,每年的四月号称“最强过敏月”。春天提到“过敏”,很多人第一时间想到的就是花粉过敏,但你知道吗?花粉过敏的真正元凶不只是“花”,更多的是来源于“树”。

让你“花粉过敏”的是
鲜花旁的大树和杂草

#春季花粉过敏主要是树木花粉#话题最近登上热搜。很多人对“花粉”一词有误解,认为花粉只属于开得鲜艳的花朵。但专家指出,其实,在临床上导致花粉过敏的过敏原主要来自于树木或杂草的花粉。这类花,被叫作“风媒花”。

比如我们常见的杨柳,就是北方常见的风媒植物,在初春,杨树和柳树的雄株,都长出毛毛虫一样的花序,虽是个小小的“花束”,但其产生的花粉数量却极为庞大,其花粉干燥而轻盈,便于被风吹到相当的高度,相当远的地方去,使空气里的花粉无以计数。风媒花粉是主要过敏源,容易引起过敏的花粉,包括春季树木花粉、夏季木草花粉和秋季杂草花粉。每年3月到5月、8月到9月,是花粉过敏的高发期。

相反,令人赏心悦目的桃、杏、李、梅、樱等颜色鲜艳的花朵,基本上不会引起人的花粉过敏反应,因为它们不是“虫媒花”。这些漂亮的花,凭借鲜艳的花瓣和芬芳的香味,吸引蜜蜂、蝴蝶等昆虫为其授粉,花粉粘性大,花粉量少,不易四处播散,通常不会引起过敏。

江苏省人民医院耳鼻喉科主任、过敏诊疗中心主任、中华医学会变态反应学分会候任主任委员程雷教授告诉记者,早春时节,像柳杉、杉木等杉科植物在江苏、浙江等地区广泛分布,就是江南地区常见的致敏花粉,而各地大量种植的行道树法国梧桐是晚春时节主要的花粉致敏原。

“对于疾病诱因的认知、预防和控制是应对疾病的关键”,程雷教授表示,过敏性疾病诱因复杂多样,且具有较强的季节性与区域性特点。“在南方,尘螨是最主要的过敏原。以过敏性鼻炎为例,半数以上的患者过敏原检查显示尘螨阳性。”程雷教授介绍,近年来随着城市人群生活条件的改善,适宜螨虫的生长环境如布艺家居、毛绒玩具、宠物毛发等与人的接触越来越多,过敏几率也随之上升。“以江苏、安徽、浙江、福建等省份为例,尘螨阳性率高达60%—80%”。

喷嚏打个不停
到底是鼻炎还是感冒

比日历牌更精准的“入春提醒”是王先生的鼻子,几乎每年到了这个季节,王先生的鼻子就一天比一天敏感了。“最开始以为是早晚温差大冻感冒了,还吃过感冒药,结果停了药又反复,后来去检查医生才告诉我这是过敏性鼻炎。”

江苏省中医院耳鼻喉科副主任医师赵晶晶告诉记者,部分患者每到天气寒冷的时候就会出现鼻塞、喷嚏、流鼻涕的症状,误认为自己是受凉感冒,实际上这有可能是变应性鼻炎(也称过敏性鼻炎)惹的祸,这时候我们就要区分清楚感冒和变应性鼻炎。

“两者的区别是,感冒一般在病程的3—5天时鼻塞、喷嚏的症状减轻,鼻涕日渐转为淡黄色或浓黄涕,且感冒可自愈。”而变应性鼻炎则不同,赵晶晶说,在发病初期,患者很可能认为自己受凉感冒,自行服用感冒药有一定效果是因为感冒药的复方成分中含有抗过敏成分,停止用药后症状立即复发,病程持续一月甚则更久仍不见痊愈。

变应性鼻炎除了与遗传相关外,还与自身的身体状况以及外界环境相关,随着环境气候的变化以及地域的不同,或者人的免疫功能的不同,每个人的发病年龄、症状及过敏原都会存在不同。南京市妇幼保健院儿科主任沙莉告诉记者,进入春季以后每天门诊有接近三分之一的小患儿都是因为过敏。

“广大家长朋友们需要注意,变应性鼻炎在儿童这个群体中的患病率日渐上升,其诱发因素主要包括遗传因素和外界环境因素。”赵晶晶介绍,儿童变应性鼻炎反复发作不仅影响患儿的生活质量,而且对于腺样体肥大的患儿也是不良因素,需要得到家长们的重视。

吃野菜、晒太阳
都会诱发过敏性荨麻疹

与王先生不同的是,市民徐女士的鼻子倒没那么敏感,不过她同样有些“畏惧”春天。

“一到春天,出去玩一会儿,脸上、胳膊上全起了红疹子,也不敢挠,怕抓破了。”

南京市第二医院皮肤科副主任医师于晓云告诉记者,像徐女士这样就是典型的春季皮肤过敏症状,到了春季一天能接诊不少类似的病人。“通常在面部、颈部,或者是衣服脱得多了在前臂这些暴露部位出现片状红斑,还会经常干燥脱皮,时常出现瘙痒,皮肤表面有灼热感。”而严重的病人还会出现丘疹、丘疱疹。“春天的易感物质比较多,比如花粉、柳絮,比如食用一些野菜,对于一些易感人群来说发生荨麻疹的几率比平时也要高一些。”

日益强烈的阳光也不容小觑。于晓云表示,从冬天转入春天,人们的衣物减少,紫外线却要强烈许多。人们在外出踏青晒太阳时曝光的机会也多很多,“大家可能缺少保护意识,觉得多晒晒太阳还暖和,但到了春天一下子就反应不过来要防护,容易出现日光性的皮肤病。最常见的就是多形性的日光疹,也是在患者的暴露部位会出现疹子。”

如何区分
过敏症状和新冠症状?

有花粉过敏症的人往往都会有鼻子干、打喷嚏、流鼻涕等症状。很多人发现,花粉过敏与感染新冠肺炎病毒产生的症状有部分相似。那么在没做核酸检测前,如何区分这些症状是花粉过敏还是感染新冠病毒呢?

专家介绍称,春季过敏尤其是过敏性鼻炎与感染新冠病毒之后的症状有一定相似之处,尤其是鼻部的症状,像鼻子干、打喷嚏、流鼻涕、嗓子干、咳嗽,还有眼睛干涩等症状,两者发病时都会出现。

战略支援部队特色医学专家门诊部主任姜燕平称,但有一点不同的是,过敏性鼻炎很少会发热,尤其是38.5℃以上,有的时候最多37℃,属于低热,不过一般不发热。再一个就是感染新冠病毒,要区别就要查个血常规,肺部的CT胸片,因为像新冠患者的肺部是会有改变的。

专家解释,一般的过敏性

鼻炎血象不高,没有炎症反应,但感染新冠病毒出现症状后,白细胞、中性粒细胞等指标会出现异常,要正确区分这两者还应该进行核酸和抗原检测。

花粉过敏
应如何预防治疗?

长期医学观察和研究认为,花粉过敏不是小事,如果不及时治疗或者拖延不治,很容易恶化为慢性哮喘、鼻咽炎、肺炎、结膜炎、肺炎等呼吸系统疾病。如果出现重度过敏症状需及时就医。

姜燕平表示,过敏严重的人首先要找到自己的致敏过敏源,检测到过敏源的花粉过敏患者,可以采用对症治疗的抗阻碍滴眼液、鼻喷剂,严重者可口服抗阻碍药,整个季节用糖皮质激素鼻喷剂,如果以上做法都不能控制症状,针对部分花粉还可以做特异性脱敏治疗,注射特异性免疫治疗皮下注射制剂。

在日常预防上,除了远离致敏原,过敏人群可以在日常饮食中增加果蔬摄入,补充维生素、提高免疫力。此外,要加强科学锻炼、合理作息,健康的生活习惯可以有效降低过敏的发病率。

谈激素色变?
“网红鼻喷”灵不灵?

对于过敏体质人群来说,抗过敏药即抗组胺类药物可以说是家中的常备药,一旦过敏症状“风起云涌”,口服便能带来不错的效果。不过近年来各种喷鼻药品也刮起一阵风,灵不灵呢?

“这类网红喷鼻药品大多含有鼻充血剂。”在赵晶晶看来,这类药物短时间使用对缓解鼻塞和保证鼻分泌物的引流效果不错,但如果长期使用,鼻腔充血、肿胀反而会加剧,导致更为严重的鼻塞,同时会引起血压升高、心悸、失眠焦虑、加重青光眼和甲亢病情等副作用,因此国内医生早已不推荐使用。

其实相对于所谓的“网红”抗过敏药品,部分患者听到“激素”两个字就闻之色变,特别惧怕使用鼻用激素,但赵晶晶表示,对于一些鼻黏膜严重水肿甚至并发息肉样变的

患者,首选激素治疗。

于晓云也告诉记者,皮肤科外用药物中的激素成分也有弱效、中效和强效之分。“面部过敏反应的治疗我们一般首选都是弱效激素。如果用得适当,时间不超过一个星期通常不会留下什么特别的副作用。后续如果急性过敏反应控制得好,还想维持治疗效果的话,可以用非激素的药膏去替代。”

防止花粉过敏,最有效的方法就是远离过敏原。“过敏星人”在花粉高发期应尽可能减少户外活动。如果一定要外出,要避开中午前后花粉指数最高的时段,全副武装,穿长袖衣物,减少接触花粉的几率。有条件的还可以在鼻腔局部涂抹花粉阻断剂。回家后注意清洗衣物,不要在室外晾晒衣被。

除了基础的花粉浓度外,气象条件对花粉的传播也有着重要影响。当天气晴朗、风力在3至4级之间、最高温度在15℃至25℃之间、相对湿度在15%至30%之间时,最利于花粉的聚集和传播,外出需注意防范。

■ 相关新闻

花粉过敏
打疫苗有影响吗?

4月6日下午,国务院联防联控机制召开新闻发布会,中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆介绍,到了春季鲜花盛开的时候,有花粉过敏症的人开始有过敏性症状。新冠疫苗主要有五种禁忌,对于花粉过敏的人来说,不属于禁忌的范围。

有三种情况,如果出现过敏,就不能打疫苗:一是过去接种过某一技术路线的疫苗,出现症状不能接种。二是对接种的新冠病毒疫苗当中的某种成分过敏,后续也不能接种。三是过去打过其他疫苗,出现严重的过敏反应时,也不能接种疫苗。

需要强调的是,在接种疫苗的时候,如果正处在花粉过敏的急性发作期,尤其是出现了一些严重的合并症的时候,建议缓种新冠病毒疫苗。

据央视、《扬子晚报》