

六个做法会加重过敏

健康中国



过敏是机体对某些药物或外界刺激的感受性不正常增强的现象。春夏季过敏主要由花粉、霉菌等引发，常见症状包括鼻塞、眼痒、咳嗽等。

很多人在日常生活中忽视一些不良习惯，这些行为可能无意中加剧过敏症状，甚至诱发严重并发症。

以下是需要警惕的六个错误做法及科学应对建议。

一：过度清洁或不当清洁

过度使用刺激性清洁剂：频繁使用酒精、消毒液或强力去污产品会破坏皮肤屏障，使皮肤更敏感、易引发皮炎，并使过敏原穿过破坏的皮肤屏障诱发过敏出现。

错误清洁方式：扫地时扬尘、未使用防尘口罩或湿抹布擦拭，会增加室内过敏原（如尘螨、霉菌）的暴露风险。

衣物未彻底干燥：潮湿衣物易滋生霉菌，成为室内过敏原的重要来源。

建议；选择温和的洗护产品，清洁时注意戴好口罩；每周用带高效滤网的吸尘器清理房间；衣物待完全晾干后再收纳。

二：不理睬饮食禁忌

明知过敏仍摄入致敏食物：如海鲜、坚果、小麦等，可能引发全身荨麻疹甚至过敏性休克。另外，部分人群在食用小麦、芹菜等食物后剧烈运动，可能诱发严重过敏反应，导致喉头水肿、休克等危急症状。

经常吃高糖食物、冷饮等：经常吃高糖、冷饮等食物可能刺激咽喉黏膜，加重咳嗽，尤其是干咳。

误食隐性过敏原：加工食品中的酱料、酒精或药物（如阿司匹林）可能含致敏成分，需仔细阅读标签。

建议：避免摄入已知过敏食物，尤其在运动前4~6小时禁食高风险食物；有严重过敏反应病史者，应随身携带急救药物。

三：不重视室内环境清洁

杂物堆积：灰尘和尘螨易吸附在杂物表面，后者还能成为霉菌的温床，会加重鼻炎或哮喘。

忽视空气净化：未定期更换空气滤芯或使用净化设备，导致花粉、宠物皮屑等悬浮颗粒浓度升高。

建议：定期清洗寝具（60℃以上水温可灭螨），减少使用地毯。

四：错误用药或延误治疗

不恰当使用药物：如滥用抗生素或解热镇痛药，增加诱发药物过敏风险。

未提前预防用药：过敏性鼻炎患者应在花粉季前2~4周使用预防抗过敏药物，例如鼻喷激素、抗组胺药或者生物制剂；哮喘患者需规律吸入糖皮质激素。

建议：遵医嘱用药。过敏季节前，在医生的指导下，做好预防用药。

五：不注意避开隐形过敏原

二手烟暴露：烟雾残留物附着在衣物或家具表面，长期接触可促发呼吸道过敏。尤其是家有过敏儿童，家长不要吸烟。

长时间佩戴隐形眼镜：镜片可吸附花粉或颗粒物，导致过敏性结膜炎。

建议：回家以后，要及时更换外衣并淋浴。过敏季节，减少隐形眼镜的佩戴时间。

六：忽视情绪与作息

长期压力过大：压力、紧张会削弱免疫系统功能，使过敏症状反复发作。

睡眠不足：睡眠质量差与焦虑情绪可加重过敏反应的严重程度。

建议：通过冥想、瑜伽等方式减压，保证每日7~8小时优质睡眠。