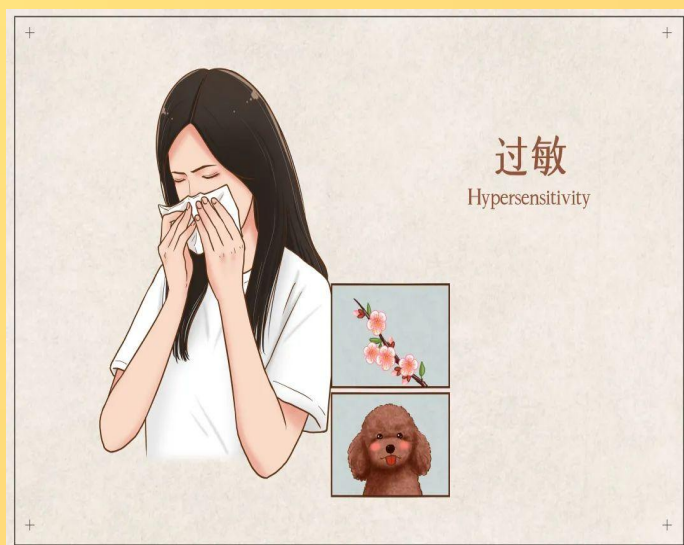


过敏季，做好防护

健康中国

每当春暖花开之际，花粉在空气中飘散时，就很容易被
人吸进呼吸道。过敏体质的人吸入花粉后，会产生过敏反应。
过敏要做好早期预防，及时阻断过敏进程。



一、什么是过敏

过敏其实是身体对于外界的过激反应。简单来说，过敏是身体的免疫系统过于积极地进行日常防御工作。除了病毒、细菌之类的正常入侵者，一些原本无害的外来物也被身体视作敌人，拉响了免疫反应的警报。由此可见，过敏不是免疫力下降，而是身体的过度反应。

二、5 个致敏因素

以下几个致敏因素导致春季过敏高发。

1. 花粉

春天，各种树花粉飘散在空中，容易被人体吸入引起过敏。

2. 尘螨

天气转暖后，尘螨滋生快。俗话说，三个月不晒被，百万尘螨陪你睡。

3. 昆虫

昆虫蠢蠢欲动，会叮咬人的身体，引起过敏反应。

4. 灰尘

灰尘中可能含有细菌，这些细菌一旦接触皮肤，就可能引发过敏。

5. 气温

有些人的皮肤是敏感性皮肤。当气温变化，如忽冷忽热时，皮肤敏感的人就会出现脸色发烫、发红的情况。

三、4 种常见疾病

1. 过敏性鼻炎

该病以阵发性打喷嚏、流清水涕、鼻痒、鼻塞等为主要表现，在春季多是散播在空气中的花粉刺激所致，当然也有其他的吸入过敏原，如尘螨、霉菌、动物皮屑等。

2. 过敏性结膜炎

有过敏性结膜炎的患者一到春天就会出现双眼奇痒，同时伴有结膜充血和轻度异物感症状，孩子多表现为揉眼睛、眨眼睛，其次是流泪、眼红、眼酸痛、眼睑肿、畏光等。每年春季均会出现上述症状，且症状逐年加重。该病通常与过敏性鼻炎同时发生，在临床上又被称为过敏性鼻-结膜炎。该病主要是春季的花粉过敏导致的。

3. 支气管哮喘

该病的诱因通常是在春季吸入过敏原花粉。患者主要表现为咳嗽、喘息、呼吸困难、胸闷和咳痰。症状典型的患者有哮鸣音。

4. 过敏性皮炎

春季紫外线增强，皮肤对紫外线的敏感性增加，再加上花粉、尘螨等过敏原的影响，人体毛细血管扩张充血、皮肤出现炎症，导致皮肤红斑、丘疹、瘙痒等症状。

四、重视防治结合

目前，世界卫生组织建议，治疗过敏性疾病可采取“四位一体，防治结合”的方法。

1. 避免接触过敏原。这是预防过敏性疾病的有效方法。

2. 对症用药，缓解症状。比如，使用抗过敏药来缓解过敏症状。

3. 脱敏治疗。主要是将过敏原致敏蛋白配制成不同浓度的脱敏制剂，经反复注射或通过其他给药途径与患者反复接触，逐渐增加脱敏制剂的剂量，从而提高患者对该过敏原的耐受性。当再次接触此类过敏原时，患者的症状就会减轻或者不再过敏。脱敏治疗是世界卫生组织推荐的唯一对因治疗方法。

4. 患者要接受健康教育，提高预防和治疗过敏性疾病的意识。

五、记住预防方法

1. 减少外出，避免到花粉较多的地方。

2. 勤洗、勤晒衣物，经常晾晒被褥，减少尘螨繁殖。

3. 保持室内清洁。注意室内空气流通、干燥。
4. 外出回家后，认真清洗手和脸，以去除身上可能携带的花粉，避免沾有花粉的手触碰身体各部位。
5. 如果过敏严重，建议及时就医检测过敏原。必要时，可以接受脱敏治疗，预防过敏、减轻症状。

六、哪些患儿需要脱敏治疗

儿童过敏性疾病患者应该尽早进行脱敏治疗。脱敏治疗可以防止新的过敏原出现，有效避免过敏性鼻炎发展为过敏性哮喘。

建议患儿在出现以下几种情况时，接受脱敏治疗。

1. 由不可避免的吸入性过敏原（如花粉、尘螨）引起的过敏性疾病，比如过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性哮喘、特应性皮炎等。
2. 使用对症治疗药物后，过敏症状没有得到缓解。
3. 难以耐受对症治疗药物引起的副作用。
4. 不希望长期或者持续使用对症治疗药物。