

最强过敏来了 12种花粉你怕哪种

“我的眼睛痒死了”“我的喉咙发干还疼”。眼下,南京已经进入了一年里最强过敏时期。你知道吗,南京空气中至少有29种花粉,其中12种会让人过敏。此时,如果你感觉到头晕脑胀、鼻塞打喷嚏,那可能中招了。现代快报记者采访了呼吸科、眼科、皮肤科以及耳鼻喉科的权威专家,详细地描述了每一级的过敏轻重程度,你可以对照一下,你的过敏到了哪一级了。

通讯员 吴倪娜 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟 刘峻

耳鼻喉

南京市第二医院耳鼻喉科副主任医师 王玉红

过敏让耳鼻喉成为“重灾区”

在所有过敏中,耳鼻喉所引起的不舒适感是最多的。

轻度:花粉过敏可诱发鼻痒、打喷嚏、流鼻涕、眼痒、咳嗽等过敏性鼻炎综合征,症状酷似感冒。轻度过敏的人会感觉到鼻痒,忍不住地打喷嚏。一天内可多次发作;不发作时,则完全正常。

中度:鼻子不通气、老有鼻涕流。一闻到刺激性的味道时,鼻子就像中了邪似的,各种痒,忍都忍不住连打喷嚏,呛得鼻涕眼泪直流。有些人已经严重到了影响睡眠。

重度:阵发性地打喷嚏、鼻痒、鼻塞、流清水鼻涕,还有不少人可能伴有眼痒、流泪和眼红等眼部症状。鼻子堵得严重时需要张口呼吸,致使人在睡觉时嗓子发干、咽喉疼

痛,还可诱发鼻窦炎、中耳炎以及哮喘的发作。还会有头昏、头疼等严重不良反应。

预防:过敏性鼻炎主要是由环境因素引起的,如花粉、灰尘、螨虫、家禽皮毛,以及空气污染等,所以预防的关键就要避免接触这些过敏原。平常出去玩时,最好戴口罩,不要靠鲜花太近,回家后及时洗手、洗脸。出现症状,可以适当使用一些抗过敏的药物,如内舒拿和雷诺考特。尽管这两种药都是糖皮质激素,但是可以直接作用于鼻黏膜,对全身副作用很小。此外,还可以用一些洗鼻器冲洗掉滞留在鼻腔和鼻窦里的粉尘、细菌、病毒和花粉等有害物质。症状严重时,可以口服抗组胺药,比如氯雷他定等。

呼吸道

江苏省人民医院呼吸科主任医师 殷凯生

过敏诱发哮喘的人增加了10%

上周二是世界哮喘日,在江苏省人民医院因为过敏诱发哮喘的人,增加了10%,江苏省人民医院呼吸科主任医师殷凯生说,此时是一个高发期。哮喘,是由多种过敏因素和非过敏因素作用于人体,引起人体可逆性支气管平滑肌痉挛、黏膜充血水肿和黏液分泌增多等病理变化。

轻度:这个时候,你可能会

有点喷嚏,流鼻涕之类的

中度:支气管阻塞加重,从而出现喘息症状。

重度:严重者甚至有呼吸困难、胸闷,睡觉时躺下只能坐着。

预防:戴口罩,适当使用防止过敏的“鼻内口罩”,这实际上是花粉阻隔剂。将药物抹在鼻腔内,可以吸附花粉。一般抹一次可以保持三四个小时。

皮肤

江苏省中医院皮肤科副主任中医师 张世中

严重皮肤过敏,看上去像“毁容”

轻度:皮肤为人体第二大免疫器官,在过敏原的刺激下,皮肤敏感的人会出现皮肤瘙痒、面部皮肤干燥脱皮、油脂腺分泌过多导致皮肤起痘、发红等过敏表现。轻度过敏后,皮肤会干燥、脱屑,脸上有轻微红斑,护肤品擦上去红斑加重。

中度:这个时候,人的脸和颈部都会有红斑、丘疹、肿胀,同时感觉到瘙痒。

重度:除了脸和颈部出现红斑、丘疹、肿胀之外,会感觉到皮肤有严重的瘙痒,

还出现水泡和流黄水,甚至是结痂,这个时候再不治疗可能就要毁容了。

预防:易过敏的人平常要注意避免接触过敏原,出门戴口罩、帽子。每天洗脸最好只在晚上使用一次洗面奶,早上用温水洗脸就可以了。另外,避免使用不正规的面膜或护肤品,以及一些具有美白、祛痘功效的化妆品,尽量只使用具有保湿功能的护肤品,一天可以涂抹3次左右。少吃生冷、辛辣、油腻的食物,多喝水,多吃水果、蔬菜。

眼睛

解放军454医院眼科博士 徐晓红

当心过敏诱发结膜炎

轻度:人的眼睛会发红,分泌物增多,感觉有异物“辣”眼睛,会有痒的感觉。

中度:如果不注意眼部卫生,有的人会不停用手揉,造成角膜炎或者角膜溃疡。这个时候,痒已经影响到生活,有烧灼感、异物感等,严重时合并有细菌或其他感染,还可能大量的水状黏液分泌物,甚至影响角膜。

重度:这个时候还不就医的话,角膜炎会加重,会影响到视力。有的人还会引发全身大过敏。“我接诊到一个姑娘,因为两三天没有来看,结果,脸部皮肤都溃烂了。这个时候需要眼科、皮肤科等

联合会诊才行。”

注意:结膜炎和另外一种常见的眼病红眼病(即流行性病毒性角结膜炎)不同,过敏性结膜炎虽然也会引起眼睛红肿,但它是接触花粉、灰尘、尘螨等过敏原才会发作,并不是病毒感染,因此过敏性结膜炎不会传染。

预防:戴墨镜尽量减少过敏几率,不要用脏手揉眼睛,以免把一些病菌带进眼里,引起眼睛发炎;近视且习惯佩戴隐形眼镜的患者一旦发现结膜炎要立即停戴,减少外界刺激,及时就诊,平时不要乱用眼药水,滥用眼药水也会引发结膜炎。

两个数据

三四五3个月 花粉总量占六成多

江苏省人民医院耳鼻喉科邱昌余说,南京四季分明,植被种类繁多,花粉的分布也很有规律,每年的三月中旬起,空气中花粉含量迅速增多,四五月花粉比较密集。七月后空气中花粉含量已不多见,但有时也较多,只有十二月至次年二月的寒冷冬季基本无花粉。从南京的历史资料看,3月、4月、5月空气中花粉含量较多,占全年总量的64%。

12种花粉会让人过敏

南京空气中有29种花粉,其中12种会让人过敏,这些植物花粉分别是悬铃木(即法国梧桐)、枫杨、藜科、构属、柳属、葎属、榆属、蒿属、柏科、豚草、粟属和苋属。此外空气中还有大量飞絮,飞絮本身引起的过敏并不严重,但飘絮的时候,正赶上春季花粉散落,飞絮最容易吸附花粉、灰尘、有毒气体、细菌以及其他过敏原。法国梧桐、松、枫杨是南京人花粉过敏的主要“贡献者”。法桐毛絮则是首要过敏原。法国梧桐和柏树是不可忽视的易过敏植物。法国梧桐不仅会让人染上结膜炎,还会刺激皮肤,身体起红疹子,患上过敏性皮炎。柏树更多地种植在南京城南,也是不少过敏体质者害怕的过敏原。



如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们聊一聊。现代快报大健康投诉热线 96060,也可以扫码进入“快报大健康粉丝群”,直接询问。