

痒痒痒,啊——欠! 人间四月天,也是“最强过敏月” @过敏星人,收下这份“自救手册”



“这个春天,总想来趟南京吧。”不过,时而徘徊在0~50、时而飙升过百的梧桐飘絮指数,成了南京“过敏星人”出门参考指南。许多人在踏青之后出现了打喷嚏、流鼻涕、流眼泪,鼻子、眼及外耳道奇痒的症状,这是因为空气中的花粉正在作怪。那么南京花粉都有什么样的“出没”规律?花粉过敏者该如何预防?

现代快报+记者 安莹/文 徐洋/摄

专家建议

防过敏最好避开过敏原

如何防护过敏呢?专家建议,过敏体质以及有过敏性鼻炎或哮喘的患者,应尽量少到鲜花盛开的地方,更不要随便去闻花草。空气质量不好的时候最好不要出门。

南京鼓楼医院皮肤科副主任医师陶玥说:“梧桐毛絮是一种过敏原,极易诱发皮肤过敏、哮喘、过敏性鼻炎等疾病。易过敏人群和中老年人容易因梧桐毛絮引发发痒、红肿、丘疹等过敏性皮炎。”

如何对付毛絮过敏?陶玥表示,除戴好口罩、帽子外,还可套一件薄外套,防止裸露的皮肤接触毛絮。春季外出踏青游玩的次数增多,要注意做好防晒,皮肤沾上毛絮应及时清理。回家后最好用温水或无刺激性的洗面奶清洗,有助于预防和减轻过敏症状。如果皮肤出现红肿、发痒要及时就医,切记不可用力抓挠。

除了皮肤科,在眼科门诊就诊的患者中,也有不少是因为毛絮引起的。南京鼓楼医院眼科副主任医师秦勤提醒,近期一定要小心过敏性结膜炎。春季原本就是过敏性结膜炎高发季,毛絮飞到眼睛里,患者觉得有异物感、痒,用手拼命揉搓,导致了眼球结膜的水肿、充血。预防梧桐飞絮最好的办法是戴上墨镜或防护镜。毛絮吹进眼睛一定不要揉,反射性流泪会把异物排出,也可以使用矿泉水冲洗眼睛。若毛絮进入眼睛深层,就要及时来医院处理。

除了一些过敏的防护措施外,姚彦也提醒,避免食物类的过敏源。《黄帝内经》云:春夏养阳,秋冬养阴。春日宜省酸增甘,以养脾气,避免摄入发物,以免动风生痰、发毒助邪。发物是指特别容易诱发某些疾病(尤其是旧病宿疾)或加重已发疾病的食物。

哪些食物是发物?在我们日常食物中,属于发物类的食物有以下几大类:蔬菜类。春季荠菜、香椿、马齿苋、灰灰菜等野菜都是光感性植物。有过敏病史的人,尽量少吃光感性强的野菜。吃完野菜后尽量少在户外活动,减少强光的照射。

禽畜类。主要有公鸡、猪头肉、鹅肉等,这类食物主动而性升浮,食之易动风生阳,诱发或加重疮疡肿毒等皮肤病。

海腥类。主要有各类鱼虾、蚌肉、螃蟹等水产品,这类食品大多咸寒而腥,对于体质过敏者,易诱发过敏性疾病发作如哮喘、鼻炎,也易诱发皮炎、湿疹等过敏性皮肤疾病。

食用菌类。主要有蘑菇、香菇等,过量食用这类食物易诱发或加重各类皮炎。



法桐毛絮是南京人首要过敏原

据南京市园林部门统计,南京主城区现有各类行道树44.2万株,其中法桐8万余株,占比不到两成。夏季,“浓荫蔽日,风格浑厚”的一条条法桐林荫大道,不仅为广大市民遮荫纳凉,也是南京一道美丽的风景线。但每年4月至6月的法桐果毛絮期,给市民出行及日常生活带来一定影响,成为“美丽”的烦恼。

春季花粉过敏的“元凶”往往不是那些颜色鲜艳的观赏花,而是那些看起来不会开花的树木类、杂草类植物。监测发现,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。

如何精准躲开“毛毛雨”?对于“过敏星人”来说,时而徘徊在0~50、时而飙升过百的梧桐飘絮指数,成了他们出门参考指南,这个系统是2017年南京市绿化园林局与江苏省气象服务中心联合开发的,每年4月~6月上线,已经正常运行了6年。现代快报记者了解到,今年的果毛飘絮预报系统在以往的功能板块和风格基础上,做了优化和加强。充分考虑近年来树木生长和养护作业等带来的法桐树木状态的变化,调整数据模型,飘絮预报更贴近75条道路的实际情况,预报更准确。

4月,南京过敏最强月

根据江苏省气象台的花粉和气象观测,南京的过敏原大致分为三个阶段,早春的二三月份最典型是梅花过敏,3月底到4月份是树木花粉的集中释放期,所以成为了全年过敏体质患者发病的高峰。第三个阶段则是在10月到11月期间。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%,4月份更是高达全年的28%。研究还发现,当滑动平均气温稳定达到9℃时,空气中花粉浓度开始迅速增加,滑动平均气温稳定达到15℃~20℃时,花粉浓度也达到最大值,此后随着滑动平均气温升高,空气中的花粉值减少。

南京林业大学的专家通过对风向与空气中花粉浓度的关系研究表明,偏北风时花粉浓度明显偏小,偏南风时花粉浓度偏大。这主要与南京的“植物地形”有关系,在城市的北面是经济繁华的市区,而西面、南面则是各类植物繁盛,因此发生偏南风时,空气中的花粉较多。

过敏了吗? 整天打喷嚏流眼泪

周末上班后,脸上一片红色的疹子。赏花回来,整天打喷嚏没精神……现代快报记者了解到,在南京各大医院的门诊,多了不少“敏感”的患者。上个周末,王女士带着孩子去玄武湖游玩,傍晚回到家时王女士突然发现,自己的脸上和胳膊上不仅长出了疹子,还肿了起来。医生告诉她罪魁祸首可能是花粉和毛絮。

江苏省中医院皮肤科副主任医师姚彦表示,南京百花盛开,春风日盛,紫外线逐渐强烈,花粉指数升高,此季节也是过敏性疾病高发季节。每年这时,皮肤科门诊中各类过敏性疾病的患者明显增多。江苏疾控也表示,花粉过敏俗称花粉症,主要表现为呼吸道和结膜的卡他性炎症,可伴有皮肤及其他器官的病变。

最近,不少过敏性鼻炎患者也涌进了医院的耳鼻喉科,在江苏省中医院耳鼻喉科,春季以来门诊量增加了三分之一以上。这些患者的症状通常为喷嚏、清水样鼻涕、鼻痒和鼻塞;还伴有眼痒、流泪、眼红和灼热感等;有些还会导致气急、胸闷、周身瘙痒、头痛等症状,引起睡眠障碍。江苏省中医院耳鼻喉科徐秀娟副主任医师表示,过敏性鼻炎也被称为变应性鼻炎,是临床常见的慢性鼻病,影响着全世界10%~20%的人口健康,已成为全球性的健康问题。