

踏青做好防护,应对过敏“偷袭”

■ 通讯员 韦启雯 本报记者 杨羽

最美人间四月天,最近大家纷纷外出踏青,与大自然来一场亲密接触。不过,飘浮在空气中的花粉和漫天飞舞的毛絮絮,一不小心就会让我们打喷嚏、流鼻涕,脸上红痒,起红疹……这些都是过敏“偷袭”导致的。记者从东南大学附属中大医院门诊多个科室获悉,最近医院接诊的过敏患者明显增多,眼科、皮肤科、耳鼻咽喉—头颈外科等接诊的过敏患者增多了30%。该院多学科专家提醒说,春季外出踏青要做好各项保护工作,谨防过敏性疾病发生。

眼睛:结膜炎、角膜炎易反复发作

最近医院眼科结膜炎、角膜炎患者比以往增加了不少,都是出游踏青引发的过敏。医生表示,过敏引起的眼部疾病容易反复发作,有些患者每年春季都会患上结膜炎、角膜炎,这样的患者达到眼科门诊量的三成。

该院眼科主治医师张瑞介绍,为防止毛絮钻入眼中和鼻中,首先是要做好防护措施,尽量避免接触花粉、毛絮絮等过敏原,建议外出踏青的市民应戴上太阳镜和口罩,拍照时再摘下来。此外,如果毛絮钻进眼内,切记不要用脏手去揉,可以通过

眨眼让眼泪自然地将其冲刷出眼睛。假如仍有异物感,可用冷水冲洗眼睛。如果还是不见效果,应该立即到医院处理,谨防造成各类眼疾。

专家建议,过敏的症状是人体黏膜的反应,不仅会表现在眼部,也会影响其他部位。人的五官相通,相互影响,如出现某一部位过敏,患者也应去皮肤科、呼吸科、耳鼻咽喉科等其他科咨询就诊,必要时进行共同治疗。在治疗上可以用抗组胺药物,严重者可使用激素治疗。儿童应在医生的指导下用药。

皮肤:花粉和紫外线 皮肤过敏的杀手

春天气温升高,姑娘们出游时要拍美美的照片,穿得也清凉,不过暴露在空气中的皮肤很容易产生过敏。该院皮肤科董正邦博士表示,春季皮肤过敏主要诱因有粉尘、毛絮和紫外线。花粉弥漫在空气中,肉眼很难看见,飘到皮肤及脸上则会引起红痒、荨麻疹、湿疹等。

皮肤被紫外线照射(如日晒)后,也会诱发一系列红肿、起疹子等皮肤病。遇到此类情况,可用冷水敷患处,口服开瑞坦等抗过敏药,严重时应到医院就诊。

专家建议,对光热过敏的人群尽量不要将大量的皮肤裸露在阳光下,出门时戴帽子、墨镜、口罩,涂防晒霜,做好一定的防护。

鼻子:过敏性鼻炎别当感冒治

该院耳鼻咽喉—头颈外科副主任医师朱新表示,最近在门诊接诊的过敏性鼻炎患者达到门诊量的三分之一,有一些患者还误当感冒治疗,甚至还服用了抗生素,来就诊才发现原来是对梧桐树的毛絮絮过敏。春季是过敏性疾病的好发季节,尤其大自然中的花花草草容易引发过敏性鼻炎,出现打喷嚏、流鼻涕等症状首先考虑是否为过敏性鼻炎,前来医院进行诊治,切忌自己当作感冒治疗,以免耽误病情。

专家建议,患者明确对何种物质过敏,可以前来医院耳鼻咽喉—头颈外科做过敏原测试,并有针对性地避免与之接触。同时也应避免接触一些其他的刺激因素,如烟、颜料、灰尘、浓烈的香水等,上述因素均可诱发或加重症状。专家提醒,进入春季,支气管哮喘、过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、花粉症、荨麻疹、湿疹、皮肤划痕症等常常反复发作。患者如果

对屋内尘螨过敏,应保持室内清洁,清除卧室灰尘,床垫和枕头最好选用合成材料制成品,避免使用地毯及容易积聚灰尘的家具,减少室内植物的摆放。



相关阅读

过敏季到了,不妨多吃这四大类食物

■ 本报记者 孟婧 通讯员 冯瑶

又到了草长莺飞、姹紫嫣红的美好季节,大自然气息让人心旷神怡。然而,人们在尽情拥抱春天万物复苏、生机勃勃的时候,一些恼人的疾病也随着春天的到来纷纷登场。江苏省中医院耳鼻喉科主任中医师蒋中秋介绍,过敏就是其中之一,而过敏性鼻炎在众多的过敏性疾病中,当数发病率最高。据统计,我国过敏性鼻炎患病率达11%,几乎每10个人就有一人有过敏性鼻炎!春天为何高发过敏性鼻炎,怎样防治?

过敏性鼻炎与体质有关

蒋中秋分析,过敏性鼻炎,顾名思义就是过敏原导致鼻炎,一般认为,过敏原分为吸入性过敏原和食入性过敏原,过敏性鼻炎以吸入性过敏原为主,如花粉、尘螨、尘土、动物皮屑、羽毛、真菌等悬浮在空气中,通过呼吸吸入鼻腔从而导致过敏。食入性过敏原指由消化道进入人体而引起鼻痒、喷嚏、流涕等过敏症状。花粉在春风中拂动,也因而导致过敏性鼻炎

增多。为何同样的外在原因下,发病因人而异?这跟个人体质分不开,主要病理机制以肺、脾、肾三脏虚损有关。

肺气虚人群:容易感冒,而且容易出汗,一出汗稍一吹风则又感冒了。

肺热壅结人群:过敏性鼻炎遇热加重,怕热,喜冷饮,面部痤疮频发,咽干,烦躁,大便干结。

脾气虚人群:神疲乏力,而且大便稀且次数多,每次大便后需用较多张纸才能擦干净,一吃冷物或肚子吹冷风后就会腹痛腹泻,所以外出游玩时多备纸巾,而且时时留心厕所在哪里。

肾阳不足人群:首先是怕冷,比同龄人穿衣要多,尤其是膝盖,下肢冷,常常出现夜间穿袜子睡觉,在春季也戴护膝,腰膝酸冷,夜尿次数多,精神不振。

抗过敏要从全身调起

中医认为过敏性鼻炎是全身过敏性疾病症状发生在鼻部而已,治疗要从整体调理体质,从而达到改善过敏性鼻炎症状。注重辨证与辨病相结合,但以辨证为主,辨病为辅。江苏省中医院国医大师、中医耳鼻咽喉科创始人干祖望教授在过敏性鼻炎中常选择中药有疏风止痒作用。将现代药理有强烈抗过敏作用的药物来纳入中药处方中,如蝉衣、蛇衣、地龙等。中医讲究天人合一,治疗讲究“三因(因时、因地、因人)制宜,即根据不同季节患病的特点,在治疗上更深入一步处理,春季加些升阳宣泄之品,如:柴胡、蝉衣之类。

患上过敏性鼻炎这样吃

一旦患上过敏性鼻炎,除了平时注重身体的中医调理,还要做到科学饮食。

要少吃过冷的食物和刺激性食物,过冷的食物会降低免疫力,并造成呼吸道过敏,刺激性食物如辣椒、芥末等容易刺激呼吸道黏膜

出现喷嚏现象。要注意饮食营养均衡,少食用油腻甜食及刺激性食物。

对霉菌过敏的人群一些发酵类食物及佐料尽量少用少食,比如臭豆腐、酱油、辣酱等辛辣之品。

远离过敏性食物。大多数酒精可引起组胺释放,尤其是啤酒、葡萄酒和苹果酒。高度加工的食品可以触发炎症从而加重过敏反应,常见的加工食品都含有饱和脂肪酸、反式脂肪、亚硝酸盐以及过量的糖,这些成分都会引起炎症。

多食抗过敏食物。机体一旦感知到过敏原,就会释放大量炎性物质,其中组胺就是里面的主力军。它们会大量破坏正常细胞。所以过敏性病症很多都需要抗组胺治疗。

能抗过敏的食物有:生姜等香料能对抗炎症,因为流涕等过敏症状正是鼻腔中的过敏性鼻炎反应引起;柑橘、菠萝、苹果:柑橘中的维生素C是一种天然的抗过敏药,菠萝中的菠萝蛋白酶能抵御炎症。另外,有研究表明:每周吃五个苹果有助于改善肺动脉,减轻由过敏所引起的呼吸困难;鱼类:鱼肉中的 $\omega-3$ 脂肪酸能防止机体产生过多的抗体,减少由此引起的过敏反应;葵花籽:富含维生素E可以防止发炎,其中的硒元素能增强免疫力,减少炎症的发生。

另外,要时刻关注天气变化及PM2.5指数,雾霾天要少出门,必须戴防雾霾口罩。春季春暖花开,花粉飘散容易引起过敏,故也要尽量少外出。如果对动物皮毛过敏,最好室内不养宠物,尤其不能与宠物同宿一床;玩具宠物睡枕、毛绒动物玩具要尽量少接触;保持室内卫生,清除室内昆虫(蟑螂的分泌物致敏性特强)。

除了积极防治,严重鼻炎出现头昏涨、张口困难,由于严重鼻塞而感觉神疲乏力,精神不振,严重影响睡眠的可以适当用西药来缓解鼻塞。