易过敏人群如何过好春天

□新华社记者 黄凯莹 侠克

打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒、皮肤红肿……春季是过敏高发季节，易过敏人群全副武装仍难逃其扰。春季过敏主要是由什么导致的？反复过敏是因为“免疫力差”吗？防过敏需要怎么做？记者就此进行了采访。

春季过敏，要防的只有花粉吗

“每年的 3 月初至 3 月中，过敏‘雷打不动’，准时到来。”家住北京西城区的李女士说，她大约 10 年前开始反复过敏，最初几年滴抗过敏的眼药水就能缓解，如今已需要服用抗过敏药。

2025 年 3 月上旬，李女士又出现眼睛痒、打喷嚏、鼻酸、鼻塞、流涕等症状，严重时甚至夜里会因鼻塞“憋醒”。经检查，李女士最主要的过敏原为圆柏花粉，她家周围许多公园都种植着圆柏、梧桐等树木。

近期以来，有很多人正经历着李女士类似的遭遇。北京同仁医院数据显示，每年 1 月~3 月春季花粉播散期间，门诊过敏相关症状的患者较平时明显增长。

“由于吸入外界空气传播的花粉而引起的过敏反应被称作花粉症，它是一种常见的过敏性疾病。”首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应科主任医师马婷婷说，患者在吸入或接触到花粉后会发生以鼻黏膜、眼结膜等为主的一系列症状，包括鼻痒、打喷嚏、流清水样涕，部分人可伴有眼睛红肿、眼痒、咽痒、耳痒、上腭痒和咳嗽，严重者可出现胸闷气短，甚至呼吸困难。

春季里，在华北和华中地区，桦木花粉、柏树花粉和梧桐花粉是主要过敏原。在湿度较大的华南地区，此时主要的过敏原除了花粉还有霉菌、粉尘螨等。

“这是南方气温回升且湿度较大所致，特别是恼人的‘回南天’时有出现。”广西壮族自治区妇幼保健院过敏性疾病科副主任医师冯燕华说，温暖且潮湿的环境容易滋生霉菌，同时也非常适合粉尘螨繁殖。

霉菌过敏、粉尘螨过敏与花粉过敏的症状相似。“值得注意的是，儿童粉尘螨过敏可能影响生长发育，霉菌孢子进入人体后可能引发咳嗽、气喘等过敏反应，严重可危及生命。”冯燕华说。

春季防过敏 新华社发 朱慧卿 作

过敏的原因 新华社发 徐骏 作

反复过敏是因为“免疫力差”吗

过敏时我们的身体会发生什么？马婷婷说，以花粉过敏为例，患者机体免疫系统会将原本无害的花粉识别为“有害物质”，为清除“有害物质”产生一系列异常免疫应答。

“一些患者将反复过敏的原因简单归结于‘免疫力差’。”冯燕华说，其实过敏的原因涉及多个方面，包括环境因素、遗传体质、欠科学的生活方式等。

冯燕华说，现代人户外活动减少、室内过敏原暴露增多、肥胖、不健康饮食等，都可能导致免疫功能紊乱；过度使用洗涤用品、反复消毒、过度防晒等习惯，也容易破坏皮肤和消化道的自然屏障，增加过敏几率。

许多人称自己是过敏性体质。一般而言，过敏性体质人群更易出现过敏症状，且对过敏原的耐受性较低。北京同仁医院鼻过敏科主任医师段▮说，以过敏性鼻炎为例，它是由外界过敏原刺激鼻腔黏膜引发的超敏反应，空气中漂浮的各种花粉、尘土、螨虫、动物皮毛、霉菌等都是常见的过敏原，“但即便是在相同的环境下，并不是所有人都会患过敏性鼻炎，这与过敏性体质有一定关系。”

过敏性体质是否都是天生的？段▮说，有家族过敏史的人群患过敏疾病的概率会显著增加，但原本非过敏性体质的人也可能因外部刺激演变成过敏性体质。

专家提醒，导致过敏的成因有很多，可能是综合的因素，“免疫力差”确实是导致反复过敏的原因之一，免疫力低下时更容易发生过敏。

防过敏需要怎么做

远离过敏原是预防过敏发生的重要手段。近日，中国天气网联合中国气象局公共气象服务中心发布全国春季花粉预报地图，提供 2025 年 3 月至 4 月柏科花粉、垂柳花粉始期预报。

据该地图显示，未来一周，北京、天津、河北中部、内蒙古西南部、山西中部、陕西北部、甘肃北部等地将进入柏科花粉期；河北南部、山东南部、山西南部、陕西南部、甘肃南部、四川西部等地将进入垂柳花粉期。

专家提醒，易过敏人群可参考相关公共服务信息做好防护，如在花粉浓度较高时外出佩戴口罩和护目镜；南方的居民在春季尤其要注意保持卫生，控制室内湿度在 50%以下，定期清洁家居用品，防止室内霉菌滋生。

此外，春天不仅是“过敏季”，也是感冒高发期。马婷婷说，过敏和感冒的症状部分相似，一些过敏患者也常把过敏误判为感冒。因此，建议患者在症状较重或难以自行缓解时及时就医，切勿自行滥用抗生素，延误治疗最佳时机。

过敏用药也应慎重。一些过敏患者认为自己“久病成医”，一过敏就习惯自行用药，其中氯雷他定一度被网友称为“过敏神药”。美团买药最新发布的《早春过敏季健康指数前瞻》显示，氯雷他定跃居平台 3 月热销药品榜前十名。

对此，冯燕华提醒，氯雷他定属于第二代抗组胺药物，出现轻微的过敏反应时，早期用药确实可以减轻、缓解过敏症状，但是发生严重过敏反应时，氯雷他定并不能快速控制症状，过敏反应还可能继续加重，此时应尽快就医，避免出现过敏性休克。

专家提醒，应对过敏最有效的方法是找到过敏原，避免接触过敏原，有条件可进行脱敏治疗。“抗过敏是一场‘持久战’，需要有科学的方式和足够的耐心。”冯燕华说。

（据新华社电）