

花粉带来春天烦恼 专家教你防护妙招

在这万物复苏的大好春光里,花丛树影中,总不乏频频举起相机、手机的面孔。不过,不是所有人都能将大自然的慷慨馈赠安心收下。

对于一些特殊的小伙伴,莫说进入花丛赏花,只要进入花粉“射程”,就会一脸通红,皮肤上红斑、丘疹“此起彼伏”;亦或者被花粉诱发鼻炎、哮喘,出现打喷嚏、咳嗽、流鼻涕、流眼泪等症状。

最近,中国天气网制作的“全国花粉过敏预警地图”走红网络。这幅根据中国气象局数据制作的地图显示,我国中东部大部分地区处在容易诱发花粉过敏的区域内,免受花粉困扰的地区主要集中在东北三省、内蒙古以及西藏等地。过敏是身体免疫系统对外界物质的反应,我国约有3亿-6亿过敏性疾病患者,过敏性疾病发病率为20%-40%。

那么,花粉为何让人过敏?我们又该如何预防、缓解过敏症状?请听专家为您揭秘。

过敏并非都是鲜花惹的祸

花粉是自然界中植物的雄性细胞,因物种各不相同,其大小、形状、结构千差万别,绝大多数以微米为单位计量。草长莺飞的春季,植物开花散叶,花粉便在微风以及蝴蝶、蜜蜂等昆虫的助力下飞散到空气中,让植物得以繁衍生息。

提起花粉过敏,不少人以为“这都是鲜花惹的祸”,实则不然。

“花粉过敏原有三大类:一类是春季的树木花粉,一类是春夏季的禾本科花粉,一类是秋季的杂草花粉。”中华医学会变态反应学会候任主任委员程雷说,植物花粉分为风媒花粉和虫媒花粉。凡是开得鲜艳、通过昆虫来授粉的花的花粉,都是虫媒花粉,该类花粉一般不致敏。令人过敏的是风媒花粉,它们可以随风飘散几公里甚至十几公里。

相关专家表示,风媒花粉个头小,小到肉眼看不见,很轻,数量也多。风一吹,花粉在空

环境因素加重花粉过敏症状

细看“全国花粉过敏预警地图”,各个地区的花粉过敏指数不尽相同。造成各地过敏指数不同的原因,除了各地致敏花粉来源植物分布不同外,气候、气温差异也是重要原因。

程雷表示,植物开花的时间与气温密切相关。“比如说某年气温回暖比较晚,平均气温比往年同期低1摄氏度以上,此时花粉开始飘散的时间就会比较晚,会比往年推迟5到8天。但如果气温差早在0.5摄氏度范围内,影响就不大。”程雷说。

“此外,也有研究表明,空气污染会加重花粉过敏症状。”程雷说,近年来,由于部分地区空气污染,季节性花粉过敏症和常年性呼吸道过敏性疾病的发病率均呈现明显上升趋势,有些人甚至会两种病叠加。

佩戴口罩护目镜等可预防

面对大自然这份略带挑战的馈赠,专家表示,过敏人群不必草木皆兵,但也要防患于未然。

程雷建议,要像关注天气预报一样关注花粉传播的监测、预报信息,在花粉传播时,出门要戴好口罩,最好是戴N95或者KN95口罩,以阻隔一些颗粒较小的花粉。

“结膜炎患者,还要戴护目镜,一般的眼镜不行,眼镜四周需要密封。”程雷说。

皮肤科专家周林则建议,过敏人群出门还需戴帽子、穿长袖外套,回家后衣服要及时清洗,门窗也要尽量少开。“大家还可以尝试使用花粉阻隔剂,出门前将其涂在鼻腔里,可以在鼻腔黏膜中形成保护膜,避免花粉与人体的肥



气中大量飘浮,人接触和吸入后很容易致敏。

花粉是空气中的“常客”。程雷说:“春季树木花粉一般从三四月份开始飘散,而后禾本科花粉上场,秋季杂草花粉一般在八九月份出现,局部地区即便到十一月份仍有花粉飘散。”

这些“身份”不同的花粉,其来源也各异。就春季树木花粉来说,北方地区的致敏花粉主要来自杨树、柳树、桦树、榛树,而南方地区的致敏花粉则多来自杨树、柳树、柏树、松树。而华东地区,其主要的致敏花粉来自法国梧桐,它们一般从四月中旬开始飘散花粉,会一直持续到五月上旬。春夏季的禾本科花粉,主要来自鸭茅等牧草。

“我国最常见的秋季致敏杂草花粉主要来自蒿草、豚草、葎草,其中蒿草多见于黄河以北的北方地区,南方地区也有,但相对较少。”程雷说。

“总体来说,呼吸道过敏性疾病在过去20年间的发病率增幅超过100%,例如过敏性鼻炎、哮喘的发病率上升很明显。环境的变化以及环境与基因的相互作用,导致患该类疾病的人数增加。”程雷说,此外工作、生活压力的加大,也会导致患过敏性疾病的人数增加。

“如果花粉飘散的持续时间长,一些患者的呼吸道过敏性症状可能会持续1至3个月,特别是在花粉浓度高的那两三周,症状会非常严重。”程雷说。

这些过敏体质的易感人群,如果再遇上“天公”助力,那就更是苦不堪言。“如果遇到晴朗的大风天,花粉会飘散得更快,过敏的人数就会更多。过敏反应表现在面部,就是长红斑、丘疹,皮肤有瘙痒感。”程雷说。

大细胞接触,诱发过敏。面部过敏患者还可以用生理盐水湿敷面部,每次15分钟、早晚各一次。”周林说。

周林还建议,大家可以多吃维生素C、多锻炼身体,以增强抵抗力。“门诊中,我们发现适当运动,可以降低过敏症状的复发概率。”她说。

“预防为先、预防为主。”程雷表示,花粉过敏患者还可以根据自己往年发病时间,在发病前的2至3周,提前开始吃相关药物或者使用鼻喷激素。例如在杭州,不少患者会在4月20日左右出现鼻眼症状,那么在4月初到4月上旬这段时间,有需要的过敏人群就要开始进行预防性治疗,以缓解症状或者压制症状。

金凤

新冠病毒疫苗接种 你问我答

问:60岁及以上人群可以接种新冠病毒疫苗吗?

答:60岁及以上人群为感染新冠病毒后的重症、死亡高风险人群。目前,4个附条件批准上市的新冠病毒疫苗Ⅲ期临床试验研究纳入该人群的数量有限,重组蛋白疫苗Ⅲ期临床试验正在进行,暂无疫苗对该人群的保护效力数据。但4个附条件批准上市和1个紧急使用疫苗的Ⅰ/Ⅱ期临床研究数据显示,该人群疫苗接种安全性良好,与18-59岁人群相比,接种后中和抗体滴度略低,但中和抗体阳转率相似,提示疫苗对60岁以上人群也会产生一定的保护作用,建议接种。

问:现阶段18岁以下人群可以接种新冠病毒疫苗吗?

答:目前已有的疫苗尚未获得用于该人群的临床试验数据,暂不推荐18岁以下人群接种。

问:慢性病人群可以接种新冠病毒疫苗吗?

答:慢性病人群为感染新冠病毒后的重症、死亡高风险人群。健康状况稳定,药物控制良好的慢性病人群不作为新冠病毒疫苗接种禁忌人群,建议接种。

问:育龄期和哺乳期女性可以接种新冠病毒疫苗吗?

答:如果在接种后怀孕或在未知怀孕的情况下接种了疫苗,基于对上述疫苗安全性的理解,不推荐仅因接种新冠病毒疫苗而采取特别医学措施(如终止妊娠),建议做好孕期检查和随访。对于有备孕计划的女性,不必仅因接种新冠病毒疫苗而延迟怀孕计划。

虽然目前尚无哺乳期女性接种新冠病毒疫苗对哺乳婴幼儿有影响的临床研究数据,但基于对疫苗安全性的理解,建议对新冠病毒感染高风险的哺乳期女性(如医务人员等)接种疫苗。考虑到母乳喂养对婴幼儿营养和健康的重要性,参考国际上通行做法,哺乳期女性接种新冠病毒疫苗后,建议继续母乳喂养。

问:免疫功能受损人群可以接种新冠病毒疫苗吗?

答:免疫功能受损人群是感染新冠病毒后的重症、死亡高风险人群。目前尚无新冠病毒疫苗对该人群(例如恶性肿瘤、肾病综合征、艾滋病患者)、人类免疫缺陷病毒(HIV)感染者的安全性和有效性数据。该类人群疫苗接种后的免疫反应及保护效果可能会降低。对于灭活疫苗和重组亚单位疫苗,根据既往同类型疫苗的安全性特点,建议接种;对于腺病毒载体疫苗,虽然所用载体病毒为复制缺陷型,但既往无同类型疫苗使用的安全性数据,建议经充分告知,个人权衡获益大于风险后接种。

问:既往新冠患者或感染者可以接种新冠病毒疫苗吗?

答:现有研究数据表明,新冠病毒感染后6个月内罕见再次感染发病的情况。既往新冠肺炎病毒感染者(患者或无症状感染者),在充分告知基础上,可在6个月后接种1剂。
据中国疾病预防控制中心