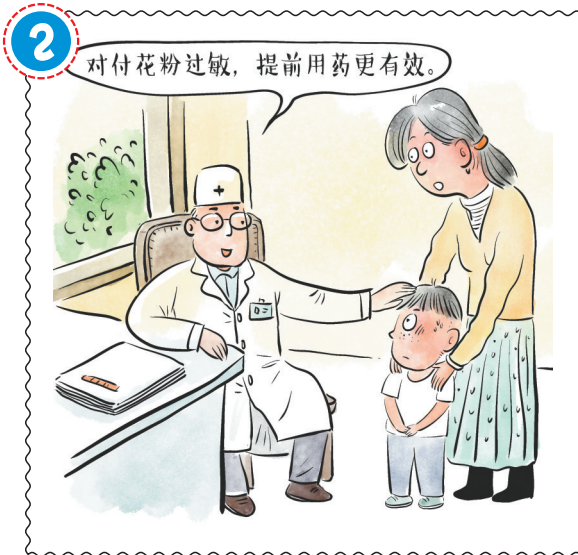


2025年3月3日 星期一 责编 叶红 版式 吕燕 校对 汪智博

过敏季来临如何防过敏?



春季花粉过敏常发生于3月至4月。春季引起过敏的主要因素是树粉，来自杨柳科、松科、柏科等树种。此时，即使春花未开，出现过敏性鼻炎、过敏性哮喘等过敏症状的人也不少。



对付花粉过敏，提前用药更有效。

“每年3月初，北方地区进入花粉过敏季，提前用药比出现症状后再去治疗更有效。”北京协和医院耳鼻喉科主任医师蒋子栋说，“季节性过敏的患者建议提前一周用药。”



过敏的问题交给我解决!

蒋子栋解释：“药物起效需要一定时间，等到过敏症状出现时再用药，效果反而不佳。色甘酸钠可有效预防过敏发作，提前用药可减轻过敏症状，甚至可能帮助轻症患者避免过敏发作。”



除了提前用药，还要做好清洁。蒋子栋提醒，室内灰尘、尘螨也是过敏原，要保持室内清洁，除尘除螨，严重过敏患者可以在家里备好空气净化器。另外还有个需要清洁的地方是车里。



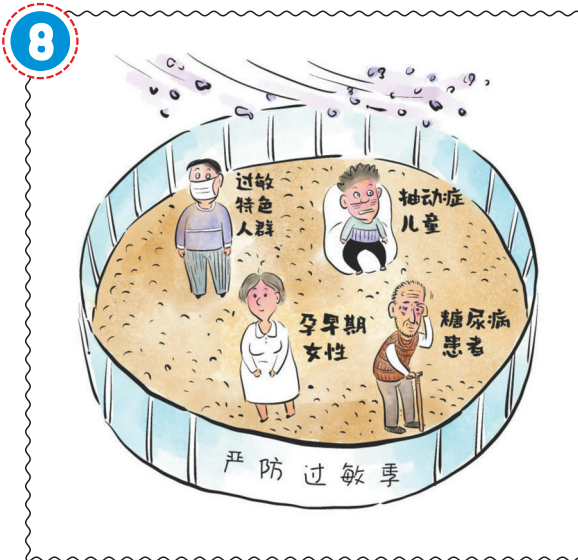
过敏季外出要看好天气、选对时间、做好防护。蒋子栋介绍，花粉高浓度期是每天的10时到17时，越是晴天，花粉越容易传播，花粉过敏者应尽量避免在晴朗有风的日子进行户外运动。



如需外出时，要做好防护，戴好口罩和护目镜，回家及时脱去外衣，用清水或盐水洗鼻子、眼睛，清理残存在皮肤表面的过敏原。



如果出现哮喘、眼睛红、大量流鼻涕等严重症状且没有办法缓解，应及时前往变态反应科、耳鼻喉科等相关科室就诊。



抽动症儿童、孕早期女性以及糖尿病患者，在过敏季要格外注意。蒋子栋说：“糖尿病患者如果过敏很严重，可能诱发侵袭性真菌性鼻窦炎，不及时治疗可能危及生命。”



在蒋子栋看来，想要安稳度过过敏季，不仅要靠好身体，还要有好心情。保持良好的心态，避免焦虑和抑郁情绪，也能增强身体的抵抗力，减轻过敏症状。

◎文/人民网科普 漫画/杨仕成