

这样度过 “一把鼻涕一把泪”的花粉期

喷嚏打个不停、眼睛痒到抓狂、鼻子堵到崩溃……万物复苏的春天，给花粉症患者带来的是“一把鼻涕一把泪”。

随着进入春季花粉高峰期，北京市因花粉过敏前往医院就诊的患者骤然增多。在网上，一些号称专治过敏却成分不明的“灵丹妙药”也趁机大肆售卖。

那么，花粉症患者该怎样安然度过花粉高峰期呢？

现场 门诊量是平时三倍 花粉过敏居多

上午8点多，位于北京世纪坛医院门诊楼二层的变态(过敏)反应科人头攒动。候诊区里，喷嚏声此起彼伏，不少患者全副武装，依旧坐立难安。

“大夫，我眼睛痒得厉害，红肿持续一周多了，总是流眼泪，滴了眼药水也不管用。”走进主任医师王学艳的诊室，吕女士诉说着自己的病情，“晚上用海盐水洗完鼻子，刚躺下几分钟，就又不通气了，一晚上都睡不好觉，整个人昏昏沉沉的。”

王学艳查看了吕女士前不久刚做的过敏原检测报告。结果显示，她对圆柏花粉过敏。

作为高中老师，吕女士连续多日饱受过敏折磨，她连说话的力气都没有，就诊期间用手扶住额头，反复揉着太阳穴，甚至摘下眼镜捂住双眼。

“你这是典型的花粉症，如果不做干预，这些症状要持续到4月中旬。”看吕女士一脸痛苦，王学艳先给她开了鼻用减充血剂，“这个用三天，先让鼻子通气，但不能长期用。等下可以注射奥马珠单抗，帮助缓解过敏症状。花粉高

峰期过去以后，建议进行脱敏治疗，否则症状可能一年比一年要重。”

与吕女士一样，男孩小田也对圆柏花粉过敏。“我家楼前楼后全是圆柏，窗户都不敢开，开着空气净化器也不行。”小田妈妈告诉医生，进入3月以来，孩子出现鼻塞、眼痒等症状，同时伴随腹泻，身上还起疹子。

小田取下带有硅胶圈的护目镜，摘下口罩，不由自主地挤眼睛、吸鼻子。“看上去很像抽动症，但其实过敏也会引起这样的反应。”王学艳嘱咐小田近期尽量减少外出，确实需要出门的时候，一定戴好护目镜和口罩，饮食方面也要结合筛查出的过敏原严格忌口，同时吃上抗组胺药，配合鼻喷剂和滴眼液，后续再考虑脱敏治疗。

一上午，王学艳的诊室里患者络绎不绝。“这段时间，门诊量大约是平时的三倍。”据王学艳介绍，北京地区已经进入春季花粉高峰期。“花粉过敏有明显的季节性和时间性，如果有条件，最好及时到变态反应科就诊，以免延误治疗。”

误区 滥用药物危害健康 不当回事症状加重

记者在调查中发现，网上有不少号称“专攻花粉过敏”的“灵丹妙药”正在热销。其中一款过敏喷剂称可以有效对抗五大过敏原，记者向客服咨询这款喷剂是否属于药品，对方答复称“不是药品，但春季花粉过敏可以用”。至于具体成分，客服只说“这款是纯植物草本提取，温和不刺激，没有副作用，可以放心使用”。

日常诊疗中，医生多次见到患者因滥用民间小药方出问题的情况。一些民间小药方成分不明，短期内看似有效，其实里面可能含有激素成分，长期口服激素，会给身体带来严重损害。医生说，有的患者把过敏当成感冒，自己在家吃抗生素，也有很大隐患。

每次遇到误诊误治的患者，医生都会为对方惋惜不已。一个13岁的女孩因反复出现鼻子痒、打喷嚏等症状，一直按感冒、支气管炎来治疗，长期吃民间小药方，一停就犯，吃上就

好。孩子来看病的时候，体重达到160斤，走路一瘸一拐，全身伴有泛发性皮炎。医生判断女孩可能是长期口服激素造成的不良反应。“拍片检查后，发现孩子的双侧股骨头已经坏死，太可惜了！”在医生的建议下，女孩做了过敏原检测，结果显示是尘螨过敏。

在北京协和医院变态(过敏)反应科，主任医师关凯也遇到过不少患者因为认知上的误区，把小病拖成大病。

“有些患者觉得花粉过敏只是小问题，不太当回事。”关凯谈到，过敏性疾病本身有一定的自然进程，可能从一种花粉过敏发展到多种花粉过敏，症状也可能由轻到重，从过敏性鼻炎发展到哮喘，还可能从单一系统发病发展到多个系统发病。“一旦发展到很严重的程度，治疗起来难度就要大很多，治疗效果也未必理想。”

春季当心花粉症

症状

常见鼻塞、眼睛痒、打喷嚏、流鼻涕等
部分患者还可能伴喘、皮疹等其他症状

元凶

主要是风媒花
如柏树、杨树、榆树、桦树等
花粉很小很轻且数量大
被吸入后易引发过敏

误区

把花粉过敏当成感冒
滥用口服激素抗生素
不当回事小病成大病

应对

到正规医院进行过敏原检测
错峰外出做好防护及时清洗
急性发作期以药物控制为主
花粉缓解期可以做脱敏治疗

做好防护及时清洗 根据需要脱敏治疗

“为什么现在的年轻人过敏的越来越多？”“我之前明明不过敏，怎么这两年突然过敏了？”在门诊，关凯经常听到患者提出类似的问题。

“除了遗传因素以外，环境因素也有一定影响。”关凯说，在温室效应的作用下，植物越来越多，产生的花粉也随之增加，过敏原的数量逐年攀升。“我们的生活方式也在发生变化，卫生条件改善，再加上抗生素的使用，使得感染疾病变少了，过敏疾病变多了。饮食方面，粗粮摄入减少，高脂肪、高热量食物增多，也会导致肠道菌群改变，更容易出现包括过敏在内的慢性疾病。”

关凯提醒，花粉高峰期首要的应对方式就是做好预防。“真正引起过敏的往往并不是来自色彩鲜艳的花朵，那些开花不起眼的树木、杂草，才是易引发过敏的风媒花，这些花粉很小很轻，且数量特别大，被吸入以后容易引发过敏。”

“上午10点、下午4点这两个时间段的花粉浓度比较高，尽量避开这些时段外出。需要外出时，做好个人防护，比如戴护目镜、戴口罩。回家以后，及时换下沾有花粉的衣物，洗手洗脸，冲洗鼻腔。”关凯说，患者在急性发作期主要是以药物控制对症治疗为主，花粉缓解期之后可以根据需要采用特异性免疫疗法，也就是脱敏治疗。

据关凯介绍，脱敏治疗一般分为皮下脱敏和舌下脱敏。皮下脱敏需要每周注射一到两次，舌下脱敏则是在舌下滴入使用过敏原制成的药物。相比之下，皮下脱敏是目前最常用的脱敏治疗方式，总体效果优于舌下脱敏。“无论是皮下脱敏还是舌下脱敏，都会先进行半年到一年时间，观察治疗效果。约80%患者会显现疗效，这部分人群需要完成后续巩固治疗，整个治疗周期大约需要3年。”

文图来源：北京晚报