



春季迎来花粉高峰期 中医专家帮你减轻花粉过敏的烦恼

1

“花粉症”危害不小

花粉是指各类植物的雄性生殖细胞，“花粉症”是指人体吸入花粉后产生过敏反应的一系列病理、生理过程。宁夏中西医结合医院耳鼻喉科副主任医师魏健介绍，每年春季大家关心的“花粉症”，也称为季节性变应性鼻炎即过敏性鼻炎。“花粉症”主要临床表现为阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻塞、鼻痒、眼睛发痒等症状，检查结果大多显示为鼻腔黏膜苍白、下鼻甲水肿、眼结膜充血等。部分患者还会出现皮肤瘙痒、耳朵痒、嗓子痒、上颚痒以及咳嗽、喘憋等，严重者可诱发支气管哮喘、鼻窦炎、鼻息肉、中耳炎等，或与变应性结膜炎同时发生。“花粉症”疾病是常见病、多发病，虽然不是一种严重疾病，但影响患者的日常生活、学习以及工作效率，还会带来经济上的负担。

据了解，花粉传播主要有两种形式：虫媒花粉和风媒花粉。虫媒花粉如油菜花、桃花、梨花的花粉，靠蝴蝶和蜜蜂等昆虫传播，特点是花朵鲜艳，带有芳香或其它气味，花粉颗粒较大，花粉量不多，不易四处播散，通常不会引起过敏。主要过敏原是风媒花粉，引起“花粉症”的所谓“花”也就是这些靠风传播花粉的“风媒花”，其致敏原有明显的区域性和季节性。春季，北方常见的蒿属、豚草、柏树、杨树、柳树、榆树等树木的花粉，其特点是花型小、花粉含量高、质量较轻，可以随风飞到很远的地方，在空气中增多，所以“花粉症”更易高发。“花粉症”每年发病季节基本一致，且与致敏花粉传粉期相符合。



2

花粉过敏 烦 烦 烦

最美人间四月天。进入四月，随着气温升高，北方进入春季，大地花满枝头，春季花粉渐入高峰期。花粉浓度高的状态将持续近两个月时间。春暖花开的时节，有人陶醉其中尽情享受，但也有许多人要面临着花粉过敏的烦恼。

近日，30岁的赵女士突然出现鼻痒、打喷嚏、流鼻涕并伴有眼睛发痒症状。最近两年，每年三四月份都会发作，痛苦难耐。4月2日，赵女士前往宁夏中西医结合医院耳鼻喉科就诊。经检查，医生发现患者的鼻腔黏膜水肿，双侧下鼻甲肥大，最终诊断为过敏性鼻炎。耳鼻喉科医护人员给予患者口服抗过敏药及鼻用激素喷雾，同时进行中药调理，赵女士的症状得以缓解。面对花粉，50岁的刘先生也出现了反复鼻痒、流鼻涕等症状，这样的痛苦他已经苦熬了10多年。这些天病情再度加重，实在是忍无可忍，刘先生来到了宁夏中西医结合医院耳鼻喉科寻求帮助。经检查，患者有过敏性鼻炎病史，每年春季、秋季症状都会加重，严重时还诱发哮喘发作。耳鼻喉科医护人员为患者采用口服抗过敏药及鼻用激素喷雾，并予以穴位贴敷中医外治方法，患者鼻痒、流涕及鼻塞症状得以缓解。

据宁夏中西医结合医院耳鼻喉科初步统计，每到春季，过敏性鼻炎等“花粉症”发病率猛增，并呈逐年上升趋势。



本报记者 陈秀梅 文/图

做好健康防护 中西医帮助应对“花粉症”

春暖花开的时节，随着花粉等过敏源增多，无形中会给过敏性体质人群的出行和生活带来诸多不便。耳鼻喉科副主任医师魏健提示，要及时做好健康防护，尽量避免直接接触过敏原，选择使用抗过敏药物及中医治疗等举措，提前预防和应对春季过敏问题。

1.保持室内通风干燥，注意减少室内植物。开窗通风要注意选择花粉浓度低、风小的时段。

2.花粉多的季节少出门，尤其是有风的时候，要特别减少甚至避免户外活动。

3.外出时首先应通过媒体或气象预报，及早了解和掌握花粉浓度检测信息，花粉浓度高的时候，要控制和减少外出，必须外出时，做好个人防护。

4.外出时佩戴眼镜、口罩、帽子，也可选用花粉阻隔剂。外出回家后，应先在家门口清扫衣物，防止把花粉带入室内，回家后及时洗脸、漱口、冲洗鼻腔，同时冲洗附着在身体暴露部位的花粉。

5.积极防治急性呼吸道疾病，以免诱发过敏性鼻炎发作。

6.对已经发生其他过敏性疾病的患者要积极到医院进行治疗。

7.生活要有规律，平衡饮食，加强体育锻炼，增强体质。

8.在花粉播散季节之前两周，开始使用鼻用类固醇激素、抗组胺药，也可预防花粉症的发生。

中西医结合防治方法：

1.避免接触过敏源

2.药物治疗

3.免疫治疗

4.中医治疗：中药治疗、针刺治疗、穴位注射、穴位贴敷、穴位按摩、耳穴压豆等。



宁夏中西医结合医院
宁夏第三人民医院