



护考有方

北京考试报
国家儿童医学中心
北京儿童医院
联合主办

编者按:春回大地,百花争艳,正是赏花好时节,然而对于花粉过敏的朋友来说,这却是一段难熬的时光。对于正在紧张备考的高三生来说,过敏症状不仅影响日常生活,还会干扰备考状态。面对这个看似无法避免的季节性问题,采取哪些措施有助于大家摆脱花粉过敏的困扰呢?我们邀请来自国家儿童医学中心、首都医科大学附属北京儿童医院过敏反应科的医师团队为大家答疑解惑。

专家坐诊 帮你安度花粉过敏季

花粉过敏,也称“花粉症”,是一种常见的季节性过敏性疾病,是特异性体质的个体吸入或接触花粉所引起的不适症状。随着气候变化、绿化水平的提高,花粉过敏日益频发,花粉过敏可表现为打喷嚏、流涕、鼻塞、眼睛痒、严重时甚至会呼吸困难。近年来花粉过敏已影响全球数以亿计人口的正常生活。这种状况下,我们建议大家在日常生活中,顺“时”而为地采取一些科学有效的措施,以此减轻花粉过敏引发的不适症状。

问题1:哪些花粉导致了易敏人群的不适?

出诊医师:向莉(主任医师,副教授,硕士生导师,科室主任。从事儿童过敏变态反应疾病医疗、教学和科研工作27年。在儿童过敏性哮喘、过敏性鼻炎、食物过敏、严重过敏反应等疾病的诊治上有丰富的临床经验。)



认识致敏花粉,识别花粉季节对易敏人群来说非常重要。致敏花粉均为气传花粉,这类花是非观赏花,花朵细小颜色不鲜艳,花粉颗粒大小通常在15~75 μm 。致敏花粉由蛋白质、脂质、腺苷、酶类等固有成分以及空气污染物组成的外来成分构成,它也是构成空气气溶胶的重要有机成分。气传花粉小而轻,极易在空气中飘散,当空气中的花粉浓度达到101粒/ m^3 时,即可引发患者出现鼻炎症状。此外花

粉随风广泛分布,通过湍流现象进入并悬浮在自由大气层,然后随大气运动而移动,最远可传播600多公里。经远距离传播的花粉虽长时间暴露于大气中,但仍保留过敏性,可导致人们在无花粉播散地区致敏。不同地理区域的植物分布和花粉传播规律不同,在我国华北和华中地区,桦木花粉、柏树花粉和梧桐花粉是春季花粉症患者中最为常见的过敏原。北京地区不同致敏花粉的花期见下图。

症状	花粉过敏原	3月		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月	
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬
春季花粉	刺柏	●	●	●	●	●	●										
	桦树			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	悬铃木			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	白蜡			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	桉树	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	杨树	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	柳树	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	山毛榉	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	橡树			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	胡桃			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	复叶槭			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	桑			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	洋槐			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	榆树	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	柏树			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
构树			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
夏季花粉	六月禾			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	黑麦草			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	柳牧草					●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
秋季花粉	矮豚草					●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	蒿					●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	律草					●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	藜			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	反枝苋			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

北京地区常见致敏花粉花期表

问题2:易敏人群要注意哪些生活细节才能做好个人防护?

出诊医师:侯晓玲(住院医师,医学硕士。主要从事儿童过敏变态反应疾病及肺功能方面的临床与科研工作。)



目前,包括北京、上海、内蒙古在内的我国许多地区均已安排了花粉浓度的相关播报。建议身处这些地区的花粉过敏人群,养成每日关注花粉预报的好习惯。此外,在花粉高发季节,易过敏人群要尽量减少接触花粉的机会,减少外出,特别是避免去公园等植被茂盛的地方。如果必须外出,可使用鼻用过滤器或花粉阻隔剂以减少花粉颗粒的

吸入。外出时,建议大家佩戴防花粉的眼罩和口罩,乘车时保持车窗关闭。此外在花粉季要避免在户外晾晒衣物,生活中,尽力避开会粘附花粉的物体(织物越粗糙,花粉附着越多),要保持家居清洁,定期为宠物洗澡。室外活动归来后,建议大家尽快更换衣物,用生理海盐水清洁鼻腔、结膜等,及时去除吸附在黏膜表面的花粉。

问题3:是否可以用药物缓解过敏症状?

出诊医师:姜楠楠(副主任医师,医学博士。主要从事儿童过敏变态反应疾病尤其食物过敏及严重过敏反应相关临床及科研工作。)



对于已经出现症状的患者,安排适当的药物治疗是有必要的。药物治疗是花粉过敏的主要治疗方法之一,常用的药物包括口服抗组胺药物及白三烯受体拮抗剂、鼻喷激素、鼻喷抗组胺药等。抗过敏药物可以缓解过敏症状,如流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒等。鼻喷激素可以缓解鼻塞、流鼻涕等症状。对于已知有明确花粉致敏的患者,可以在花粉季节来临前2周开

始预防性治疗。使用任何药物之前,建议大家先咨询医生,确保药物的选择和使用是安全、合理的。对于有脱敏治疗条件的患者,应在医师的建议下尽早考虑免疫疗法,这是一种长期治疗方法,是通过定期接触逐渐增加剂量的过敏原,使身体逐渐对过敏原产生耐受,从而减轻或消除过敏症状。这项治疗的疗程相对较长,至少需要3年。

问题4:易敏人群在饮食起居方面需要注意哪些问题?

出诊医师:皇惠杰(主治医师。主要从事儿童哮喘、过敏性鼻炎、湿疹、食物过敏等其他过敏性疾病及肺功能方面的临床与科研工作。)



对易敏人群来说,除了对症用药外,养成良好的生活习惯,做好饮食、运动方面的安排也能降低过敏症状对正常生活的干扰。饮食调节是预防花粉过敏的重要方法之一。某些食物中含有一些物质可以缓解过敏症状,如维生素C、维生素D、锌、镁等。反之,一些食物中含有的某些物质会加重过敏症状,如酒精、咖啡因等。因此,在花粉高峰期,大家应该注意饮食调节,合

理摄入营养。此外,虽然适当的运动可以增强身体免疫能力,但在花粉高峰期,易敏人群应避免在户外进行高强度运动,以免花粉刺激呼吸道,从而加重过敏症状。总之,花粉症虽然令人烦恼,但通过正确的预防和及时的治疗措施,其症状是可以得到控制的。对于正处于关键备考期的高三生来说,要重视花粉症的防治,以确保自己能以最佳状态面对学业挑战。