

秋季过敏高发期该怎么应对?

秋季是过敏性疾病的高发期,由于气温、湿度、风向等环境因素的变化,许多一年生的草本植物,在秋天借助风力开花授粉、传播,当这些花粉与过敏体质人群相遇,过敏者就会出现流涕打喷嚏、鼻痒眼痒、咳嗽气喘、气促胸闷、皮肤瘙痒等一系列不适症状。

为什么秋季过敏比春天严重?

夏秋季节最常见的过敏原是花粉、霉菌还有尘螨。从致敏性来看,秋天和春天的过敏有以下区别:

1. 秋季花粉致敏性更强

春季的花粉多是树木花粉,颗粒较大,常掉落在地上,风吹起后被吸入引发过敏。

秋季花粉大多来源于杂草,尤其是蒿属、藜科/苋科、葎草等,颗粒小且干燥,易飘浮在空中,让人防不胜防。

春季花粉浓度虽然高于秋季,但秋季花粉的致敏性更强,蒿草花粉就是重要的致敏原之一,一部分人群只接触少量蒿草花粉就可发生严重的过敏反应。

2. 秋季霉菌滋生更多

秋季晨露或降雨残留、落叶和腐烂植被有助霉菌滋生。当人接触或吸入霉菌孢子时,也易出现过敏。

3. 秋季气候比春季更干燥

秋季空气干燥且紫外线较强,皮肤易流失水分,屏障功能减弱,常出现干性湿疹和过敏性皮炎。

此外,秋季也是室内过敏高发期,这主要跟缺乏通风,造成室内尘螨、皮屑过多,引发过敏反应有关。

儿童出现过敏症状,家长应该怎么做?

不仅是成年人,秋季也是儿童过敏性疾病的高发期。过敏原有花粉、宠物皮屑、真菌、尘螨、食物、药物等。此外,有家族过敏史的儿童也是过敏的高危人群。当孩子出现腹痛、腹泻,排除感染后,要检查是否患有过敏性胃肠炎;有皮疹伴瘙痒,食用某些食物后会加重,要检查是否患有过敏性皮炎;出现鼻痒、鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等症状,排除感染后,要检查是否患有过敏性鼻炎;眼痒,同时伴有鼻痒、打喷嚏等,要检查是否患有过敏性结膜炎;

咳嗽、喘息,排除感冒后,要检查是否患有变异性咳嗽和过敏性哮喘。

有不少家长认为,季节性过敏症状发作一段时间忍一忍就过去了,其实这是一种误区。以常见的过敏性鼻炎为例,其会引发鼻窦炎、嗅觉减退、中耳炎,甚至发展成哮喘,因此,当孩子出现相关症状时,家长一定要注意要高度重视了。

如何区分真菌过敏与花粉过敏?

秋季过敏高发,公众在预防花粉过敏的同时,也要小心真菌引起的过敏性疾病。

真菌过敏症是指真菌的孢子和菌丝,通过各类途径进入人体后,产生的过敏反应,如果患有哮喘、过敏性鼻炎、过敏性皮炎等更易引发真菌过敏症。真菌喜欢在阴湿环境中繁殖,尤其是浴室、地下室、仓库等通风条件差的环境。

夏秋季是真菌过敏高发期,尤其是阴雨天后,空气湿度大,有利于真菌大量繁殖。如果长期接触或经常暴露于含有大量真菌的环境中,可能会引发真菌过敏性疾病。

花粉过敏性鼻炎和真菌引起的过敏性鼻炎在症状上很相似,极易造成误诊,因此,需要进行过敏原检查,正确区分才能有效治疗。

秋季过敏性疾病如何预防?

1. 避免接触过敏原:了解自身对哪些物质过敏,尽量避免接触。如保持室内清洁通风,定期清洗空调过滤网;使用防螨床单、枕巾及被褥;避免在花粉浓度高的时节外出或做好防护措施(如戴口罩)。

2. 增强体质:适量参加户外运动,增强体质。根据气候变化及时添加衣物,避免着凉。

3. 饮食调理:注意饮食均衡,多吃

富含维生素C和E等抗氧化物质的食物。对于有食物过敏史的人群,要特别注意避免食用过敏食物。

4. 健康教育:提高自身对过敏性疾病的认识和预防意识,养成良好的卫生习惯和生活方式。

过敏后怎么办?

一旦出现过敏症状,需要及时到医院就诊,在医生指导下进行治疗,对引发过敏的原因进行控制与干预。

1. 控制与处理环境过敏原

过敏原暴露是过敏性疾病发生的始动因素。

世界过敏组织数据显示,环境中每克灰尘中尘螨数量超过50只,可诱发过敏和哮喘,环境中每克灰尘中尘螨数量超过100只,有极高的导致哮喘急性发作的危险。

因此,降低家中尘螨浓度是过敏性疾病防治的重要环节。

2. 脱敏治疗

脱敏治疗是将外界无害物质从小剂量逐渐增加,让机体产生免疫耐受的治疗,在医学上称为特异性免疫治疗,是目前世界卫生组织推荐的对过敏病进行唯一针对过敏病因进行治疗的方法。

3. 药物对症治疗

最常用的是口服抗组胺药,就是大家常说的抗过敏药物,如西替利嗪、氯雷他定、咪唑斯汀、依巴斯汀等,以及一些外用药物和局部性药物的治疗,可以有效缓解不适症状。用药需要在医生的指导下进行。

4. 过敏人群的健康管理

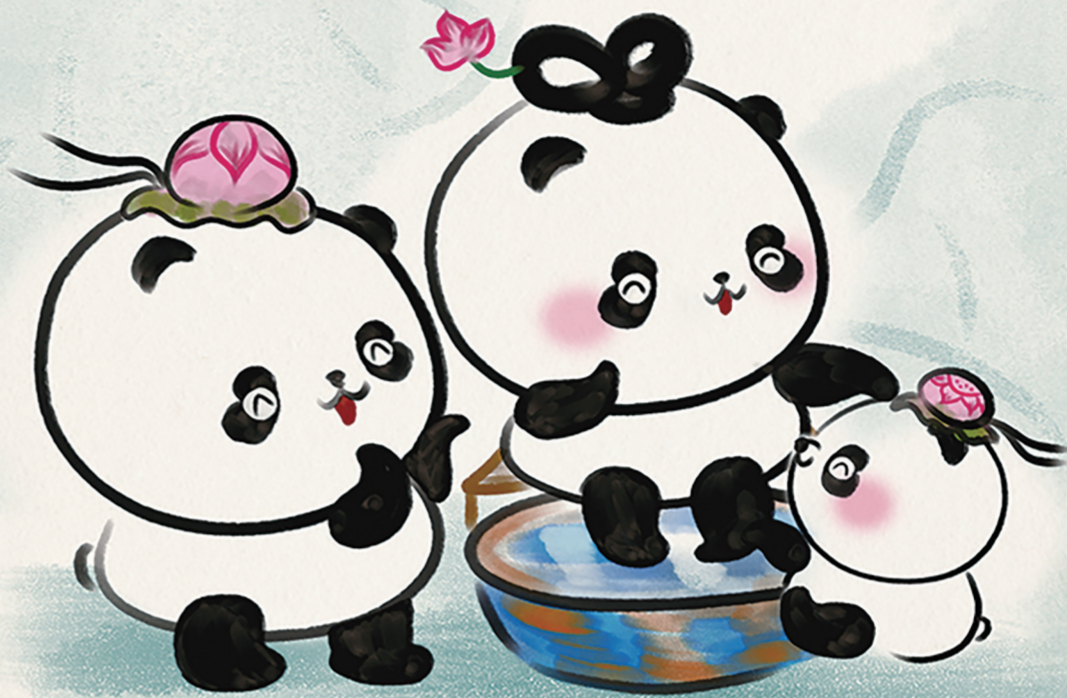
过敏健康管理是对那些担心过敏性疾病发生或者全生命周期中处于亚健康状态,例如处于湿疹和过敏性鼻炎之间状态的过敏人群所进行的针对健康意识、环境过敏原、人体生理心理因素,以及过敏筛查复查的管理。

(来源:科普中国)



主办单位:
滁州市科学技术协会 滁州日报社

家庭教育 建设家风 注重家教



中国精神文明网 中国广告协会



然姐说城事

“大事小事天下事
记得关注哦”



然姐说城事抖音号



然姐说城事视频号

