

有人因家门口的树而年年“渡劫”?

很多人对花粉过敏有误区

春暖花开,正是踏春赏花的时节。但对过敏体质者而言,眼下也是他们一年中最具挑战的季节。鼻子痒得钻心,喷嚏接连不断,鼻涕擦到手软,明明没有感冒症状却浑身提不起劲……不少人前往医院检查后发现,是花粉过敏在作祟。

记者从宁波市中医院过敏性疾病诊疗中心获悉,随着气温持续回升,因花粉过敏引发过敏性鼻炎的患者数量明显多了起来。



用于检测花粉过敏的变应原点刺液。
通讯员供图



夜里睡不好 白天脾气大 中医教你应对 春天里的“中年小烦恼”

这个春天,46岁的陈女士过得有些心烦。

“最近总会突然一阵脸红发烫,汗出得多时,秋衣都能湿透;心里像揣了团无名火,一点小事就想发火;晚上躺在床上翻来覆去睡不着,好不容易睡着了,天没亮又醒了;白天精神萎靡,连说话的劲都没有。”江北区中医院中医妇科的诊室里,陈女士满脸疲惫地向医生倾诉自己的近期遭遇,希望能通过中医调整健康状况。

接诊的该院中医妇科严雅君主治医师发现,这又是一例典型的更年期综合征患者。随着天气转暖,前来咨询更年期综合征的女性患者明显多了起来。像陈女士这样的困扰,最近在门诊并不少见。

严雅君解释,这背后其实藏着季节变换的秘密:春天万物都在往上长,人体身体里的阳气也跟着往外冒。要是冬天养精蓄锐不够,体内的“阴”就像不够用的“降温水”,管不住往外冲的阳气,就容易“上火”。简单说就是,身体里的“水”少了,“火气”就旺了,人自然就爱发热、出汗、睡不着、脾气差。

针对陈女士的情况,严医生通过传统的望闻问切,诊断她为“肝肾阴虚、肝阳偏旺”,据此为她制定了一套滋阴降阳的调理方案。

两周后陈女士再次前来复诊,整个人气色已好了不少。“那种突然发烫的感觉少多了,晚上能踏实睡上五六个小时。家里人说我最近脾气好多了,跟换了个人似的。”她语气轻松地说道。

严雅君说,更年期就像河水从急流变缓流的过渡期,这个阶段,身体的内分泌系统在调整,如果调整不好,就会拉响各种警报。中医调理不是强行压制症状,而是帮助身体重建平衡,就像给晃悠的小船装上稳定器,让它顺顺利利渡过这段“急流”。

她提醒广大女性朋友,更年期是每位女性都会经历的自然生理阶段,短的几年,长的可能持续八九年,不用把它当成洪水猛兽。在日常生活中,保持心态平和、饮食均衡、适当补钙和规律运动,都是平稳度过这个时期的“压舱石”。但如果身体发出了强烈的“警报”——比如像陈女士那样长期睡不好觉、一天好几次潮热、情绪失控影响到家庭和工作,千万不要硬扛,赶紧找医生寻求帮助。

记者 程鑫 通讯员 史未未

1 一到春天“鼻子痒得钻心” 家门口的树竟成了致敏“元凶”

刚在诊室坐下,42岁的李先生(化姓)就接连打了好几个喷嚏,一开口说话还带着浓重的鼻音。“医生,我这鼻子比天气预报还准,一过惊蛰就‘罢工’,鼻子痒得钻心,鼻塞、打喷嚏,还一个劲流清水鼻涕,太难受了。”李先生自述,这几年来每到春天,他就会经常出现这些症状,“一年比一年重,晚上鼻子堵得喘不上气,只能张着嘴呼吸,连觉都睡不

踏实。”

接诊的贾旭锦副主任中医师仔细追问了李先生的症状持续时间、既往用药情况,随后安排他做了过敏原皮肤点刺试验。看到“柏树花粉过敏”的结果,李先生恍然大悟:“我们小区楼下就种着3棵柏树,我每天进进出出好几趟。真是没想到!”

同一天,45岁的曹先生(化姓)

来到该中心主任胡旭贞主任中医师诊室求助。曹先生是一名资深徒步爱好者,他最大的爱好就是去乡间田野踏青赏景,“最近完全不敢出门,一出门喷嚏打个不停,鼻子奇痒无比,连正常工作都受到很大影响。”胡旭贞为曹先生做了详细体格检查,又为他安排了过敏原皮肤点刺试验,结果显示:柳树、榆树花粉均呈阳性。

2 花粉过敏被“误会”多年 让人过敏的多是树上的花

胡旭贞说,大家常说的“花粉过敏”,一般指的是季节性过敏性鼻炎,但它引发的症状不局限于鼻子,“这种病是对植物花粉过敏引发的眼和上呼吸道变态反应,季节性特别明显,主要症状集中在眼睛和鼻子上:眼睛痒、发红、流泪,鼻子痒、打喷嚏,还会流清水样鼻涕,严重的还会引发哮喘,让人喘不上气。”

门诊中,很多查出花粉过敏的患者都有同一个疑惑:“我平时很少接触鲜花,怎么就花粉过敏了?”

胡旭贞解释,花粉传播分两种,

虫媒花和风媒花。桃花、樱花、海棠、玉兰等都属于虫媒花,花粉颗粒大、数量少,主要靠蜜蜂、蝴蝶等昆虫授粉,风吹不起来,也很难被吸入体内,通常不会引发过敏。真正的“隐形杀手”是那些开花不起眼、甚至让人察觉不到的树木,比如柏树、柳树、榆树、杨树、法国梧桐等,它们都是风媒花。“这些树的花特别小,藏在枝叶间,但它们能产生海量花粉,花粉又轻又干,风一吹就飘得漫天都是,一吸进鼻子、碰到皮肤,过敏体质的人就会招架不住。”

3 预防花粉过敏可提前2周用药 外出记住“躲”字诀

日常生活中,“敏感星人”该如何预防?

胡旭贞表示,宁波春季花粉过敏季一般持续至5月份,想要远离过敏困扰,一方面要顺应时节调理身体,另一方面要少接触过敏原。具体该怎么防护呢?她给出三点建议:

一是提前预防,对于过敏症状较重、有周期性过敏史的市民,建议先进

行过敏原检测,明确致敏花粉后,可在医生指导下,于花粉季来临前两周提前规范用药,做到早预防、少遭罪。

二是主动“躲”粉,尽量减少外出,避开清晨9点、午后5点这两个花粉浓度高峰时段,出门务必佩戴口罩,远离树木、杂草密集区域,回家后及时清洗面部、鼻腔和手部,更换外出衣物;

三是做好室内防护,可在家中放置空气净化器过滤花粉,花粉浓度高时避免开窗通风。

此外,春季踏青赏景虽惬意,但过敏体质市民需做好防护再出行。如果出现呼吸困难、面部肿胀、喉头水肿等严重过敏症状,务必立即就医,切勿拖延,避免延误病情。

记者 庞锦燕 通讯员 陈君艳