



# 又是一年“飞絮”时 易敏人群需注意

## 如何对抗侵扰？专家教你连躲带防“组合拳”

这几天走在街上，总能见到许多人将自己的脸部捂得严严实实，有人说，这是为了防范四月“飞雪”。“飞雪”其实就是飞絮，远没有它的名字那么浪漫，这恼人的飞絮几乎“无孔不入”，给人们带来了无穷的烦恼。专家介绍，飞絮可引起部分敏感人群过敏，飞絮被吸入鼻腔后，会引起强烈的刺激、流涕、咳嗽和哮喘等反应，皮肤上也会出现过敏反应，如皮肤瘙痒、眼结膜发红等，不仅鼻涕眼泪一把抓，严重的还会引起上呼吸道感染和呼吸困难。为什么越来越多的人过敏？春天出现的这些过敏反应有哪些症状，能预防、能治吗？一起来看本期健康问诊为您带来的解答。

■ 蔡富根/整理

### 为何越来越多的人过敏？

经常食用高热量、低纤维素的快餐，生活环境过分洁净，当过敏原积累到一定程度，具有过敏体质的人会陆陆续续发病

原本过敏似乎只有少数人中招，但这些年，大家普遍感觉身边越来越多的人在遭受着过敏的折磨。不少患者甚至以前从来不知飞絮带来的过敏为何物，近几年却忽然有了症状。

“绝大部分人都有内在过敏的素质，但为什么不发病呢？”北京协和医院变态反应科副主任医师关凯解释说，过敏主要取决于几个因素，一个与生活习惯有关，比如经常食用高热量、低纤维素的快餐，或者生活环境过分洁净。另外是有足够的过敏原，当过敏原的积累达到一定程度，那么过敏体质强弱不等的人群就陆续过敏了。“换言之，只要过敏原足够多，那么这些具有过敏体质的人，即便以前没有发生过这种过敏的病症，也会陆陆续续发病。”

关凯认为，最近二三十年，老百姓生活水平明显提高，现代化的生活方式过于洁净卫生，这种洁净的生活让人更容易过敏。同时，生活中绿化做得越来越好，接触的物种越来越丰富。“在适应这样的生活环境过程中，我们的免疫系统发生了偏倚，对飞絮这样无害的物质，也产生了超强免疫反应。于是，在日益增多的过敏原暴露下，部分过敏体质的人陆续发病，给身体带来或轻或重的病痛。”

当然，还有环境的因素。北京协和医院变态反应科副主任、主任医师孙劲旅解释，如果局部地区植物种类不平衡，某一类或某几类植物的飞絮、花粉浓度高，或者花粉颗粒和雾霾颗粒物相结合，就更容易诱发和加重过敏。

### 谁是过敏的罪魁祸首？

柏树、桦树、梧桐、白蜡、臭椿靠风传播花粉，是重要的地域性过敏原，杨柳飞絮替风媒花粉背了“锅”

那么，哪些花粉容易引起过敏？春天最容易引起过敏的树木花粉，主要来自柏树、桦树、梧桐、白蜡、臭椿。

关凯介绍，随着春天到来，不少乔木需要靠风传播大量花粉（雄性生殖细胞）进行授粉。这些风媒花粉通过空气传播，不可避免地会被我们吸入体内。正常人吸入风媒花粉并没有任何感知，但对于过敏体质的患者来说，会产生强烈、过激的免疫反应。比如花粉附着于呼吸道黏膜、眼结膜，引起或轻或重的炎症反应，进而出现过敏症状。

所以在春天，有很多病人会持续出现打喷嚏、流鼻涕、咳嗽或者哮喘症状，面部也容易起过敏性皮疹，出现眼睑水肿，甚至伴发植物来源的食物过敏。如果这些症状每年春季周期性发作的话，就提示这个季节存在具有地域性的过敏原，其中很重要的一部分就是风媒花粉。

此外，当下季节，随处可见的杨柳飞絮也被认为是过敏原，实际上可能并非如此。此前也有媒体报道，杨柳飞絮本身并不是过敏原，只是替更易致敏的风媒花粉背了“锅”。因为当飞絮漫天飞舞时，正值悬铃木等树种开花之际，二者时间重叠导致人们有所误判。



### 如何对抗飞絮侵扰？

敏感人群尽量避开中午外出，即便要做户外活动，也要在杨柳絮比较少的时候

疾控专家给出了连躲带防的组合策略。飞絮一般中午最多，敏感人群尽量避开这个时间段外出，即便要做户外活动，也要在杨柳絮比较少的时候，比如早晨、夜晚和降雨后会大幅度缓解。此外，室内通风要关好纱窗，注意室内卫生，湿式清扫，必要时开启空气净化器。总不能老不出门吧？躲不了咱就防。

**1.防絮入鼻：**飞絮细小，易被吸入鼻腔，之后的事你懂的，鼻塞、流鼻涕、打喷嚏接踵而来，严重的甚至引发呼吸困难、上呼吸道感染症状。

敏感人群要像防霾一样防絮，口罩使用时应遵照其使用说明佩戴，佩戴时必须完全罩住鼻、口及下巴，保持口罩与面部紧密贴合，密闭性越好防护效果越佳。

**2.防絮入眼：**飞絮入眼，很难清除，会导致敏感人群眼睛红肿、流泪，上面携带的大量灰尘和细菌也会入眼引发炎症。

外出时佩戴纱巾、护目镜、眼镜等，尤其是骑行外出的人，增加了飞絮迎面入眼的机会，一定要做好眼睛的防护。

**3.包裹自己：**皮肤易过敏的人群，尽量避免皮肤接触飞絮，否则皮肤瘙痒难忍，甚至红肿发炎。外出要“包裹”自己，戴帽子，穿长衣长裤，尽量避免皮肤与飞絮直接接触。

皮肤沾上飞絮后要及时清除，最好用温水清洗，有助预防过敏或减轻过敏症状。

注意！当皮肤出现过敏症状时千万不要抓挠，轻轻拍打、冷敷、涂止痒药可减轻症状。

**4.及时清洁，注意安全：**一方面，外出后返回先洗手，同时清洗鼻腔和面部，及时清扫外衣上的飞絮。另一方面，飞絮高发期要及时清理或喷水湿化室内飞絮，尤其是附着在电暖器等加热电器表面以及家具和地板表面的飞絮。室内可使用吸尘器及时清理。

### 飞絮、花粉过敏怎么治？

针对不同花粉播散时间，进行相应预防处理；过敏病情急剧发展时期，要进行过敏原特异性免疫治疗

如何预防或治疗飞絮、花粉过敏？关凯建议，春天有过敏症状的病人，到设有变态反应科，或者呼吸科、耳鼻喉科有过敏专业组的医院就诊，主要目的是明确过敏原。“如果确实是花粉过敏，可以针对不同花粉播散时间，进行相应的预防处理。比如在户外佩戴防花粉的眼镜或者口罩，回家后及时清洗头发、衣物，把沾染的花粉去除掉；如果外出乘坐交通工具要把门窗关好，防止因飞絮、花粉吸入后引起打喷嚏、眼痒影响视物等症状导致驾驶失控等意外事故发生。”

孙劲旅也建议，鉴于北方的桦树和柏树特别多，易过敏的患者在条件允许情况下，可以在相应季节去南方出差或换一个城市居住，其症状有可能会明显减轻或消失。

如果以上方法效果都不好，就应该在医生指导下，用相应抗过敏的药物控制症状。孙劲旅表示，应使用抗组胺药物对症治疗过敏性鼻炎和结膜炎，对于症状比较重的患者，可以使用糖皮质激素鼻喷剂治疗过敏性鼻炎。

“如果医生评估病人的过敏病情是急剧发展期，有可能会哮喘，甚至与某些植物源性食物过敏合并。”对于这样的病人，关凯建议进行过敏原特异性免疫治疗，即脱敏治疗——把过敏物质由少到多地逐渐注入到病人体内，使机体重新识别过敏原，从而达到过敏原耐受的根治效果。

### 飞絮会不会传播新冠病毒？

吴尊友表示：应该不会。在过去两年多的研究中，没有发现飞絮可以吸附病毒

近日，包括北京、西安、南京在内的多地进入飞絮期，“满城飞絮”让不少人开始担心，飞絮会不会导致新冠病毒的传播风险？

在4月12日举行的国务院联防联控机制新闻发布会上，中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友表示，新冠病毒一般不会以游离病毒方式直接从一个感染者传染给健康人，新冠病毒通常以飞沫作为载体，吸附在微小的飞沫颗粒表面，患者通过咳嗽、打喷嚏将飞沫排出，病毒吸附在颗粒上随着飞沫排出。

“飞沫一般比较小，在1-5 μm，传播的距离应该在1-2米，当健康人吸入了被病毒吸附的飞沫颗粒的时候，就被感染了。”吴尊友说。

对于大家关心的新冠病毒会不会通过杨柳絮飞扬造成传播，吴尊友表示：“应该说，不会。在过去两年多的研究当中，没有发现飞絮可以吸附病毒，另外一方面，目前为止没有关于飞絮造成感染的报道。”

每年从4月到6月，我国南北方都会遭受飞絮的侵扰。产生飞絮的主要树种为杨树和柳树。以飞絮期一般从4月上旬到5月下旬，持续50天左右。