

# 春暖花开 警惕过敏



## 春季常见的过敏源

1. 蚊虫、蟑螂分泌物、蚊子、公园草地上的小虫等。
2. 猫狗宠物的皮毛。
3. 花粉及容易飘絮的植物。
4. 空气中的粉尘。
5. 潮湿天气居室长出的霉菌。

## 过敏的典型症状

1. 过敏性鼻炎：天气冷热交替时，特别容易打喷嚏；晚上睡觉前容易打喷嚏；早上起来开窗吹风容易打喷嚏、流清鼻涕。

2. 皮肤过敏：风团、红疹出现在皮肤暴露部位；出疹部位觉得痒；过敏前接触过可能的过敏源。

## 小朋友过敏有阶段性

相比大人，小朋友的抵抗力不足，更易受到外来过敏源的侵扰，因此，家长更要避免孩子接触过敏源。另外，由于生长发育的特点，小朋友在不同阶段容易出现不同的过敏症状，家长无需过于担忧。例如孩子出生后，常出现奶癣等过敏性皮炎；随着年龄增长，多见反复出现上呼吸道感染、哮喘等过敏症状；到了3岁左右，容易出现鼻炎、鼻窦炎等。

炎等，只要多加留意，及时治疗，影响不大。不过，如果这些过敏症状得不到及时治疗，很可能形成长期的过敏体质，因此，家长一定要多留个心眼。

### 隔离过敏源，多晒被子，保持居室洁净

过敏的发病通常存在过敏源，例如吹风受寒容易诱发鼻炎、接触过敏源容易出现皮肤过敏等。因此，无论是避免过敏还是出现过敏症状后进行治疗，首先都得隔离过敏源。如果是因为猫狗的皮毛引起过敏的，就要暂时隔离宠物；如果是由于花粉过敏的，则要避免接触花粉，到户外可以戴专门的防过敏口罩；如果是由于螨虫过敏的，则要保持室内洁净，减少螨虫滋生；如果是被户外的虫咬，则要避免再度去户外受侵害。

天气好的时候要多洗、多晾晒被子，家里的螨虫是最大的过敏源，它们很多都藏在被子、枕头里面，一定要及时做好清洁工作。

### 过敏后可居家用药，一周未愈要看医生

出现过敏症状后，如果是常见的轻微过敏，可以先服用一些常用的抗过敏药，例如氯雷他定片（2岁以上）、西替利嗪片（2岁以上）、扑尔敏（1岁以上）等，都是常见的抗过敏药。要注意的是，抗过敏药通常是2岁以上

才能服用，婴幼儿过敏要第一时间看医生，避免误服药，耽误病情。

另外，由于春季病毒出没频繁，有过敏体质的人群可以适当服用一些提高抵抗力的药物，如甘草锌颗粒、复方甘草酸苷片等，这些都是医院常用的药物。不过要提醒的是，如果无法分辨是否过敏，就一定要到医院检查治疗，避免误服药。另外，自行服药一个星期内见好转的，要及时到医院治疗。

### 反复过敏难愈，不妨采用脱敏治疗

有过敏体质的人，更容易出现过敏。过敏体质通常与遗传的相关性比较大，如果父母存在过敏，子女也很有可能过敏。想知道自己是不是过敏体质，可以到医院做过敏源皮试，利于更好地防病、治病。

长期、反复过敏难愈的人群，可以选择脱敏治疗。脱敏治疗的持续时间较长，通常需要一年半到两年的时间，这是很多病人坚持不下来的一大原因。不过，脱敏治疗可以不用手术，价格也不贵，通常一个疗程为6000~7000元，并且对于一些过敏的效果非常好，建议长期过敏的人群可以尝试。

### 抗过敏药不能凭习惯吃

黄女士患有过敏性鼻炎，两个月前吃了

抗过敏的氯雷他定后，症状有所缓解。当过敏性鼻炎再次发作时，她直接到药店买了一盒氯雷他定，但效果不明显。她加大了药量，结果鼻炎没好，身上反倒长出过敏性皮疹。专家指出，抗过敏药不应凭习惯用，一旦用药无效，不应擅自加药量，而应在医生的指导下适当增加药物剂量、更换药物种类、联合或交替用药。

### 抗过敏药无效，应找医生换药

常见的抗过敏药有抗组胺药、过敏反应介质阻滞剂、钙剂、免疫抑制剂四大类，其中用得最多的就是抗组胺药，例如大家所熟悉的苯海拉明、扑尔敏、异丙嗪、氯雷他定等，这些药物是非处方药，在药店都可以买到。

在服用抗过敏药时，最好先向专业的医生、药师咨询。当服用过程中没有取得预期效果时，也不能擅自加大药量，而应该在医生的指导下适当增加药物剂量、更换药物种类、联合或交替用药。

当然，预防胜于治疗，最好还是能去医院做一个过敏源测试，再有针对性地去避免接触过敏源，这样就能用更小的剂量来缓解过敏症状，甚至可以避免使用抗过敏药了。

（新快）