

春季过敏与过敏性鼻炎

如果你频繁出现喷嚏连连、流清鼻涕、鼻痒或眼痒，以及眼睛红肿发干、流泪等症状，这极可能不是普通感冒，而是一种过敏反应。

这种情况在春季尤为常见，因为此时空气中的花粉浓度偏高（即**春季过敏**）。当花粉接触到鼻腔或眼部黏膜时，会引发局部炎症，进而产生上述不适。

部分人群的症状则会持续全年，这通常与灰尘或动物毛发有关。此外，**气温的骤变**也可能诱发类似的症状，但这种情况并不属于过敏。

更容易引起过敏的**花粉**主要来自禾本科植物（如各类野草、谷物、芦苇等），以及橄榄树、墙草、悬铃木（法桐）、柏树和松树等。

这种疾病非常普遍，由于会干扰日常工作、生活及户外活动（如散步等），往往会对生活质量造成不小的影响。

如何确诊？

诊断主要依据你所表现出的临床症状。必要时，医生会结合皮肤点刺试验和血液检测来进一步明确过敏原。

如何治疗？

● 首先尽量避免或减少与过敏原的接触。

● 使用生理盐水或海盐水冲洗鼻腔。这能有效清除沉积在鼻黏膜上的灰尘和花粉，大幅缓解不适。

● 在医生指导下，按需使用抗过敏滴



眼液、皮质类固醇喷鼻剂，或口服抗组胺药物。

● 部分患者可在评估后接受脱敏疫苗治疗。

如何尽量避免接触花粉？

建议关注加泰罗尼亚气生物学信息网（[PIA](#)）发布的花粉浓度数据。在花粉浓度较高的时间段或日子里，建议采取以下防护措施：

- 房屋通风宜短不宜长，其余时间保持窗户紧闭。
- 避免在室外晾晒衣物。
- 驾车出行时请关闭车窗。
- 尽量少骑摩托车或自行车。
- 避免长时间待在户外，尤其是日出、日落时段，以及干燥大风天气。
- 若花粉浓度极高且必须出门，可佩戴口罩和太阳镜。
- 远离可能引起你过敏的植物生长区。
- 避免亲自修剪草坪或扫地打扫露台。

居家环境该如何调整？

- 避免使用羽绒被或羽绒枕。
- 建议用湿布擦拭尘埃。
- 打扫卫生时优先使用吸尘器，避免直接扫地。
- 减少放置容易积灰的物品，如地毯、羊毛毯和毛绒玩具。

日常还有哪些预防细节？

- 保证充足饮水，保持黏膜湿润。
- 远离二手烟等其他呼吸道刺激物。

关于宠物该如何处理？

若已确诊过敏，建议尽量避免在室内饲养犬、猫或鸟类等宠物。若无法避免，请尽量减少直接接触，并严禁宠物进入卧室区域。