

新华社记者 黄凯莹 侠克

打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒、皮肤红肿……春季是过敏高发季节，易过敏人群全副武装仍难逃其扰。春季过敏主要是由什么导致的？反复过敏是因为“免疫力差”吗？防过敏需要怎么做？近日，记者就此进行了采访。

春季过敏 要防的只有花粉吗

“每年的3月初至3月中，过敏‘雷打不动’，准时到来。”家住北京西城区的李女士说，她大约十年前开始反复过敏，最初几年滴抗过敏的眼药水就能缓解，如今已需要服用抗过敏药。

今年3月上旬，李女士又出现眼睛痒、打喷嚏、鼻酸、鼻塞、流涕等症状，严重时甚至夜里会因鼻塞“憋醒”。经检查，李女士最主要的过敏原为圆柏花粉，她家周围许多公园都种植着圆柏、梧桐等树木。

近期以来，有很多人正经历着李女士类似的遭遇。北京同仁医院数据显示，每年1—3月春季花粉播散期间，门诊过敏相关症状的患者较平时明显增长。

“由于吸入外界空气传播的花粉而引起的过敏反应被称作花粉症，它是一种常见的过敏性疾病。”首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应科主任医师马婷婷说，患者在吸入或接触到花粉后会发生以鼻黏膜、眼结膜等为主的一系列症状，包括鼻痒、打喷嚏、流清水样涕，部分人可伴有眼睛红肿、眼痒、咽痒、耳痒、上腭痒和咳嗽，严重者可出现胸闷气短，甚至呼吸困难。

春季里，在华北和华中地区，桦木花粉、柏树花粉和梧桐花粉是主要过敏原。在湿度较大的华南地区，此时主要的过敏原除了花粉还有霉菌、粉尘螨等。

霉菌过敏、粉尘螨过敏与花粉过敏的症状相似。“值得注意的是，儿童粉尘螨过敏可能影响生长发育，霉菌孢子进入人体后可能引发咳嗽、气喘等过敏反应，严重可危及生命。”冯燕华说。

反复过敏 是因为“免疫力差”吗

过敏时我们的身体会发生什么？马婷婷说，以花粉过敏为例，患者机体免疫系统会将原本无害的花粉识别为“有害物质”，为清除“有害物质”产生一系列异常免疫应答。

“一些患者将反复过敏的原因简单归结于‘免疫力差’。”冯燕华说，其实过敏的原因涉及多个方面，包括环境因素、遗传体质、欠科学的生活方式等。

冯燕华说，现代人户外活动减少、室内过敏原暴露增多、肥胖、不健康饮食等，都可能导致免疫功能紊乱；过度使用洗涤用品、反复消毒、过度防晒等习惯，也容易破坏皮肤和消化道的自然屏障，增加过敏几率。

北京同仁医院鼻过敏科主任医师段甦说，以过敏性鼻炎为例，它是由外界过敏原刺激鼻腔黏膜引发的超敏反应，空气中漂浮的各种花粉、尘土、螨虫、动物皮毛、霉菌等都是常见的过敏原，“但即便是在相同的环境下，并不是所有人都会患过敏性鼻炎，这与过敏性体质有一定关系。”

过敏性体质是否都是天生的？段甦说，有家族过敏史的人群患过敏疾病的概率会显著增加，但原本非过敏性体质的人也可能因外部刺激演变成过敏性体质。

专家提醒，导致过敏的成因有很多，可能是综合的因素，“免疫力差”确实是导致反复过敏的原因之一，免疫力低下时更容易发生过敏。

防过敏 需要怎么做

远离过敏原是预防过敏发生的重要手段。近日，中国天气网联合中国气象局公共气象服务中心发布全国春季花粉预报地图，提供2025年3月至4月柏科花粉、垂柳花粉始期预报。

据该地图显示，北京、天津、河北中部、内蒙古西南部、山西中部、陕西北部、甘肃北部等地将进入柏科花粉期；河北南部、山东南部、山西南部、陕西南部、甘肃南部、四川西部等地将进入垂柳花粉期。

专家提醒，易过敏人群可参考相关公共服务信息做好防护，如在花粉浓度较高时外出佩戴口罩和护目镜；南方的居民在春季尤其要注意保持卫生，控制室内湿度在50%以下，定期清洁家居用品，防止室内霉菌滋生。

此外，春天不仅是“过敏季”，也是感冒高发期。马婷婷说，过敏和感冒的症状部分相似，一些过敏患者也常把过敏误判为感冒。因此，建议患者在症状较重或难以自行缓解时及时就医。

过敏用药也应慎重。一些过敏患者认为自己“久病成医”，一过敏就习惯自行用药，其中氯雷他定一度被网友称为“过敏神药”。

对此，冯燕华提醒，氯雷他定属于第二代抗组胺药物，出现轻微的过敏反应时，早期用药确实可以减轻、缓解过敏症状，但是发生严重过敏反应时，氯雷他定并不能快速控制症状，过敏反应还可能继续加重，此时应尽快就医，避免出现过敏性休克。

专家提醒，应对过敏最有效的方法是找到过敏原，避免接触过敏原，有条件可进行脱敏治疗。

据新华社

易过敏人群 如何过好春天



全民行动，向结核病“宣战”

毕科研

3月24日是第30个世界防治结核病日。我国今年的宣传主题是“全面行动 全民参与 终结结核”。在此，让我们一起了解结核病防治的相关知识，共同守护健康。

结核病是最古老的传染病之一。它是由结核杆菌引起的慢性呼吸道传染病。这种病菌就像个藏在暗处的“坏家伙”，能让全身好多地方生病，最常见的就是肺结核。

哪些人容易得结核病呢？免疫系统功能低下的人群更易受到结核病的侵袭。例如，儿童的免疫系统尚未完全发育成熟，老年人因年龄增长而出现的免疫功能自然衰退，以及孕妇在妊娠期间因激素水平变化而导致的免疫调节改变，都使得这些群体对结核病的易感性

增加。此外，有些慢性病会让免疫力变弱，比如糖尿病患者，身体里血糖高，为结核杆菌提供了滋生的环境；硅肺病患者因肺部结构受损，导致局部防御机制减弱；得恶性肿瘤、艾滋病的人，免疫系统更是被严重破坏。除了上述生理和病理因素外，长期的精神压力、过度的工作学习负担以及不规律的生活作息，都可能导致免疫系统功能下降，使得原本潜伏在体内的结核菌得以活跃，进而引发疾病。

结核病的症状多样，还容易被忽略。咳嗽、咳痰是肺结核常见的症状，一般咳嗽不厉害，要么干咳，要么有点黏痰，部分患者会有不同程度的咯血。低热也是常见的全身症状，好多患者一开始没什么感觉，却存在长期午后低热现象，还会出虚

汗（盗汗）、没力气、不想吃饭、体重下降等症状。当炎症影响到胸膜，就会胸痛，一呼吸、一咳嗽就更疼，要是支气管有结核，还会一直咳嗽。除了肺部相关症状外，结核病在其他部位也会有不同表现。淋巴结核会让淋巴结肿大，还不疼；结核性脑膜炎会头疼、呕吐、意识不清；结核性腹膜炎会发热、肚子疼、肚子胀，肚子摸起来感觉不一样；肠结核大多在回盲部，表现为体重下降、一会儿腹泻一会儿便秘、肚子能摸到肿块。

增强健康意识，做自己身体健康的第一责任人。若怀疑感染，应立即前往定点医疗机构检查。医生主要通过病原体检测、结核菌素试验和影像学检查（如胸片、CT）进行诊断，其中病原体检查是“金标准”。结核菌素试验通过观察皮肤

硬结大小判断是否感染。

治疗结核病需遵循“早期、规律、全程、适量、联合”的原则。早期治疗可控制病情，规律用药可防止耐药性，全程治疗可避免复发，适量用药能减少不良反应，联合用药能增强疗效并降低耐药风险。大多数结核病通过规范治疗可以治愈。

预防结核病需多管齐下：控制传染源，及早发现和治疗患者；切断传播途径，保持通风，咳嗽时遮掩口鼻；提高免疫力，通过运动、合理饮食和规律生活增强体质。

结核病虽然是一种严重的传染病，但并非不可战胜。只要我们提高认识，积极预防，规范治疗，就能有效控制其传播和危害。

（作者单位：聊城市传染病医院）