



过敏季， 做好防护是关键

◎内江市市中区中医医院 杜娟

过敏，医学上称为变态反应，是人体免疫系统对某些原本无害的物质（如花粉、尘螨或食物蛋白）产生过度防御的过程。当这些“外来物”首次进入体内时，会被误判为威胁，促使B细胞生成特异性IgE抗体并附着于肥大细胞表面。再次接触同一物质时，抗原与抗体结合激活肥大细胞释放组胺等介质，引发血管扩张、平滑肌收缩及腺体分泌增加等症状，表现为打喷嚏、流涕、皮疹甚至呼吸困难。这种反应具有个体差异性——有人安然无恙，另一些人却可能因微量暴露而痛苦不堪。

科学规避过敏原三策略

1.环境管控。在过敏季，打造坚固的环境物理屏障是防御过敏原的首要任务。空气净化：HEPA滤网空气净化器可高效拦截PM2.5及携带的花粉，去除率达99%。挑选时，要使产品CADR值与房间面积精准匹配，并定期更换滤芯，以维持净化效果。阻隔颗粒物：门窗密封条能有效阻隔室外颗粒物入侵，搭配湿式扫地机器人可减少室内扬尘，让空气更洁净。卧室防护：卧室需重点防护，采用孔径小于10微米的防螨床品套装，每周用55℃以上热水清洗床单被罩，降低尘螨密度。空调净化：为空调系统加装光催化氧化模块，可分解转化挥发性有机物，营造清新健康的呼吸环境。

2.个人卫生习惯优化。外出归来清洁：外出归来后，先使用生理盐水冲洗鼻腔，冲走附着其中的过敏原；接着及时脱下外套并挂进封闭衣柜，防止二次污染。晨起护肤：早晨起床洗漱前，进行简单面部冷敷，减轻面部红肿；随后涂抹富含神经酰胺成分的保湿霜，滋养

修复皮肤屏障。日常洗手：日常接触物品，尤其是可疑物品后，要用肥皂彻底清洗双手，注意指甲缝和指关节褶皱等部位。记录饮食：养成记录饮食日记的习惯，连续两周详细标记所摄入食物种类及身体反应，有助于精准识别迟发型食物不耐受，调整饮食结构。

3.智慧出行。关注预警：密切关注气象部门发布的花粉浓度预警地图，尽量选择花粉指数低于50的日子开展户外活动。防护装备：穿越绿化带密集区域时，佩戴N95级以上口罩，并配合护目镜，全方位阻挡过敏原。车内清洁：返回车内前，拍打外衣表面去除颗粒物后再进入，避免将过敏原带入车内。雨季安排：雨季优先安排洗衣晾晒，雨水可沉降空气中大部分悬浮颗粒物，降低过敏风险。长途准备：计划长途旅行时，提前查询目的地植被分布和主要过敏原类型，准备好抗组胺药物。

多维度缓解不适症状

1.药物治疗。西药治疗：第二代抗组胺药，像西替利嗪、氯雷他

定等，因较少穿透血脑屏障，嗜睡副作用小，适合日间服用；鼻用糖皮质激素喷雾剂直接作用于炎症部位，起效快且全身吸收少。奥马珠单抗作为生物制剂，能结合游离IgE阻断级联反应，对重度持续性哮喘合并鼻炎患者疗效显著。不过，长期单一用药易产生耐药性，遵医嘱采用阶梯式治疗方案更合理。中药调理：玉屏风散加减方经证实可调节Th1/Th2平衡，但需中医师辨证施治。

2.营养干预。营养补充：补充维生素D能增强呼吸道纤毛清除功能，建议每日摄入量维持在800~1000IU； ω -3脂肪酸丰富的深海鱼类，如三文鱼、鲭鱼，每周食用两次可抑制白细胞介素分泌；发酵食品中的益生菌群有助于重建肠道菌群多样性，改善过敏体质。饮食注意：避免盲目忌口致营养不良，除非确诊特定食物过敏，否则无需完全剔除任何营养素。适量摄入槲皮素（洋葱、苹果含量较高），能稳定肥大细胞膜，减少介质释放。

3.替代疗法。针灸治疗：针灸治疗常年性变应性鼻炎总有效率超70%，选取迎香、印堂等穴位，配合电针刺激可调节自主神经功能。盐水雾化吸入：利用渗透压原理促使水肿组织脱水消退，家庭自制时配比浓度不超过0.9%。冷水适应训练：逐步降低洗脸水温至15℃，持续六周，能使鼻黏膜对温度变化的敏感性下降约30%。心理干预：正念减压疗法能有效降低压力激素水平，间接改善免疫失衡状态。◎