

# 近期花粉浓度“极高” 花粉过敏竟然不一定是因为鲜花



天坛公园的柏树林和二月兰。CFP供图 资料图

据北京市气象台3月28日11时发布的天气预报：下午晴转多云，北转南风二三级，最高气温21℃；夜间多云转晴，南转北风一二级，最低气温7℃。近期天气较适宜户外活动和通风，但花粉浓度较高，敏感人群需做好健康防护。时值清明祭扫高峰时段，请注意用火安全，文明祭扫。

据北京市气象服务中心预报，3月28日，城区的花粉颗粒数为每千平方毫米801到1000粒，处于“极高”水平。不过，您知道吗？最容易引起过敏的花粉其实并非鲜花的花粉，而是树木和杂草的花粉，建议花粉过敏者外出时加强防护，远离过敏树木茂密的地方。

## 桃花迎春花等一般没有过敏风险

北京市气象服务中心副主任叶彩华介绍，北京

不同季节在风中传播的花粉是不同的，其中春季花粉期的花粉主要来自柏科、杨柳科、松科，如圆柏、雪松等；夏秋季花粉期的花粉主要是菊科蒿属、桑科、藜科，比如艾蒿、青蒿、葎草、灰灰菜；从过敏人群来看，春季柏树的过敏人群数量最多，秋季过敏人群较多的是菊科蒿属，具有比较明显的季节性差异。

“其实春天花粉过敏，针对的都是树种，跟花井无关系”，叶彩华说，春季常见的迎春花、桃花、梨花等，都属于虫媒花，一般没有过敏风险；而秋天又不一样，秋天花粉过敏，一般指的都是杂草。

## 晴朗微风最利于花粉传播 白天浓度高于夜晚

近日，北京天气以晴到多云为主，风力不大，气

温上升迅速，很容易导致花粉扩散，花粉的浓度预计将处于极高水平。“一般来说，晴朗、微风，这样的天气最有利于花粉产生和传播”，叶彩华说，温度、湿度、风速都会在一定程度上影响花粉的浓度，相比较而言，湿度和风速更为关键，如风比较大，就会把花粉吹跑，花粉浓度也会比较低；下了一场雨，花粉浓度也会下降很多。

由于花粉浓度受地形、气候、过敏植物覆盖率等影响，花粉浓度在北京各个区域、各个时间均存在较大差距。叶彩华告诉记者，一般来说，每天的10时至17时，是花粉浓度比较高的时段，简单来说，白天的花粉浓度肯定比夜晚要高。

从2012年至2020年，北京地区的花粉浓度整体呈现增加趋势。就全市平均而言，春季花粉期的花粉浓度峰值是夏秋季的3.3倍，春季花粉期的花粉浓度日均值是夏秋季的1.5倍。

## 花粉过敏人群增多 戴口罩眼镜可防护

花粉过敏人群应该怎样做好防护？北京同仁医院变态反应科主任医师欧阳晔表示，花粉过敏人群应该根据北京各区的花粉浓度调整出行，可以通过戴口罩、戴眼镜、花粉阻隔器等方式来进行防护，花粉浓度较高时，外出回家还可以清洗鼻腔，以减少吸入花粉颗粒对黏膜的刺激。

欧阳晔告诉记者，“花粉过敏的人群是增多了”，这与环境因素有很大关系。当前全球变暖，平均温度上升导致植物的花期改变，花粉产量增加；另一方面，城市中的污染物也可诱发起加重过敏反应发生。同时污染物也刺激植物，使其花粉过敏反应增强，也是过敏人群增加的一个原因。

## 温馨提示

花粉过敏人群可以通过“气象北京”微博、“花粉健康宝”小程序、“花粉监测预报”公众号等途径，关注气象部门发布的花粉预报，提前做好防护。

■ 来源：气象北京 北京晚报 文/骆倩雯

## 如何预防和治疗 花粉症

春季如果总是流鼻涕、打喷嚏、眼睛痒，甚至出现胸闷、憋气、咳嗽等症状，这可能是得了花粉症。

### 什么是“花粉症”

花粉症主要是由花粉过敏导致的季节性疾病，是具有特异性体质的患者吸入或接触花粉变应原后，由致敏花粉引起的一系列非特异性炎症反应，主要表现为过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性皮炎等。

症状的出现与花粉的地域和播散季节相关。人体的呼吸道有黏液、纤毛等防御屏障，花粉被吸入后一般会附着于呼吸道黏液，然后随着呼吸道纤毛的运动被送往鼻腔，再排出体外。而有些花粉则可侵入人体，被吸入呼吸道。

花粉中有100多种酶，其中有些酶可以破坏人体组织和细胞。同时花粉萌发孔生出花粉管，管内流出大量含蛋白质的物质进入人体。某些过敏体质人群接触或吸入花粉后，可刺激机体产生免疫应答反应。其中常见的包括过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性哮喘、荨麻疹等。花粉症的高发期一般在每年春暖花开的春季和秋高气爽的秋季，其中春季引起花粉症的多为树木花粉，夏秋季多为杂草类花粉。

### 为什么花粉过敏的人变多了

一个原因是，局部地区植物种类不平衡，某一类或某几类植物的花粉浓度高。另一个原因是，花粉颗粒和雾霾颗粒物一旦结合，更容易诱发和加重过敏。例如，有研究表明，在雾霾环境里，桦树会释放更多的Betv1（桦树花粉过敏原），更容易引起人过敏。

### 哪些花粉容易引起过敏

在我国北方，春天最容易引起过敏的树木花粉，主要来自柏树、桦树、梧桐、白蜡和臭椿。

### 如何有效预防

首先，减少花粉接触是最基本的方法。晴朗有风的日子减少外出；花粉在晴朗有风的日子飞散较多，特别是雨后，这样的时间尽量减少外出，或者外出时戴口罩、戴眼镜。防止花粉进入室内；花粉高飞的季节尽量关闭门窗，防止花粉颗粒进入室内。另外，外出回来后，要在门口扫落身上和头发上的花粉粒，并且清洗面部和鼻腔。清除杂草：如果是夏秋季花粉过敏患者，应尽量清除自家周围的杂草，减少花粉来源。

其次，生活方面的调整改善。及早就医，有花粉症的状况时应及早到专科医院就医，明确诊断后应在医生的指导下用药，而不是自己乱用药物。避免感冒，感冒后鼻黏膜的免疫能力减弱，可加重过敏症状，一定要注意避免感冒。避免劳累，充足睡眠，过劳或精神紧张，以及生活不规律可加重过敏性鼻炎的症状，因此调整生活方式、保持充足的睡眠可减轻过敏症状。

### 花粉过敏如何治疗

首先，对症治疗。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，可以使用激素鼻喷剂治疗过敏性鼻炎。

其次，抗IgE（免疫球蛋白）治疗。对于症状特别严重的患者，可以使用抗IgE治疗，每个月皮下注射一次即可。

最后，免疫治疗。免疫治疗是病因治疗，特别适合于合并秋季花粉过敏的患者，但是，一般需要持续3-5年，如果患者愿意，可以前往变态反应门诊进行相关诊断和治疗。

■ 来源：北京健康教育

## 咳嗽胸闷的中医调护

亲身经历新冠病毒感染后，很多人觉得自己留下了“后遗症”，身体变得更弱了，有的人常感觉体力不支，稍微一动就胸闷气急，有的是久咳不愈。

老百姓口中的“新冠后遗症”，临床上称为“长新冠”，是由世界卫生组织在2021年10月提出的临床概念，主要指新冠病毒感染的病人在感染后3个月内出现，持续至少2个月，并且无法由其他疾病解释的症状。

对于以上感染新冠病毒康复后久咳不愈、胸闷不适等表现，一方面不应过度紧张，过度焦虑。紧张焦虑的情绪会影响身体的恢复。就算是普通感冒，也会有一段逐渐痊愈的恢复期，而咳嗽本身就是一种躯体反射性防御动作。另一方面也不能完全漠视。如果此类表现已经影响日常生活，特别是饮食、睡眠，或是有加重表现，就要进行干预，常见的干预手段为生活方式干预和就医。

在此次新冠病毒疾病治疗过程中，中医药治疗疗效显著，无论是中草药还是中医适宜技术都发挥了非常大的作用。针对感染新冠病毒康复后出现咳嗽、胸闷不适等症状，除了可以使用中医刮痧疗法之外，采用

治疗咳嗽胸闷的中医调护更是值得大家关注的。

### 自我调节 均衡饮食 加强锻炼

咳嗽胸闷等症状的缓解与自我调理有很直接的关系，应树立坚强意志，保持情绪乐观稳定，尽量使全身肌肉处于放松状态，并加强自我保健意识。

平素饮食宜清淡，忌辛辣荤腥。有患者来门诊问我：“张大夫，‘阳’完以后为什么总咳嗽不好，还有点喘，也没有什么既往病史呀，怎么就是好不了？”我检查了患者的舌头：舌红、苔黄腻。问她平时饮食情况，她回答：“吃的还挺好，胃口不错，听说‘阳’了以后身体消耗太大，需要大补，我每天炖乌鸡吃。”

很多人都认为感染新冠病毒康复后需要食物大补，实际上在这个时候大补反而会给身体带来负担，此时应需清淡饮食。除此之外还应戒烟，因为吸烟会引起呼吸道分泌物增加、反射性支气管痉挛、排痰困难等，有利于病毒、细菌的生长繁殖，使咳嗽胸闷症状进一步恶化。

坚持适当的体育锻炼，如太极拳、五禽戏、散步及慢跑等运动，以提高机体的免疫力和心、肺的

贮备能力。因为在锻炼时全身都处于放松状态，小支气管痉挛亦随之缓解，咳嗽胸闷症状也会得到改善。

多做腹式呼吸，并尽可能深呼吸，以改善肺部的换气功能与增强血液循环。具体方法：吸气时尽量使腹部隆起，呼气时尽力呼出使腹部凹下。每天锻炼2-3次，每次10-20分钟。

### 注意保暖 预防感冒 做好环境保护

防治咳嗽，首先要预防感冒。在气候变冷、寒冷季节和季节交替时，要注意保暖，避免受凉，因为寒冷一方面可降低支气管的防御功能，另一方面可反射地引起支气管平滑肌收缩、黏膜血液循环障碍和分泌物排出受阻而导致咳嗽胸闷症状的加重。

如果有过敏性呼吸疾病或慢性心肺疾病史，还要避免接触致敏物，家庭中的煤炉散发的煤气能诱发咳嗽，厨房居室应注意通风或装置抽油烟机，以保持室内空气新鲜。寄生虫、花粉、真菌等能引起支气管的特异性过敏反应，应保持室内外环境的清洁卫生，及时清除污物，消灭过敏源。

■ 文/蒲黄榆社区卫生服务中心中医科主治医师张梅

## 预防流感家庭消毒指南

流感是由流感病毒引起的呼吸道传染病，主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播，也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。接触被病毒污染的物品也可引起感染。如家中出现流感样症状患者，居家期间，做好家庭消毒，掌握正确的消毒方法很重要。

### 家庭消毒的方法

开窗通风，保持室内空气流通。根据具体天气情况每日通风2-3次，每次不少于30分钟。

#### 01 地面

①配制浓度为500mg/L含氯消毒液（配制方法举例：某含氯消毒液，有效氯含量为5%，配制时取1份消毒液，加入99份水）。

②用抹布或拖布沾取上述消毒液后进行擦拭。

③消毒作用时间应不少于15分钟。

#### 02 玩具 家具等物体表面

①配制浓度为500mg/L含氯消毒液（配制方法举例：某含氯消毒液，有效氯含量为5%，配制时取1份消毒液，加入99份水）。

②用抹布沾取上述消毒液擦拭消毒。

③消毒作用15分钟，然后用清水擦拭干净。

#### 03 毛巾 衣物等织物

①配制浓度为250mg/L含氯消毒剂溶液（配制方法举例：某含氯消毒液，有效氯含量为5%，配制时取1份消毒液，加入199份水）。

②浸泡15分钟，然后清洗。

③也可用流通蒸汽或煮沸消毒15分钟。

#### 04 水杯 餐具等用具

①清除食物残渣。

②煮沸或流通蒸汽消毒15分钟。

③也可用有效氯为250mg/L含氯消毒液（配制

方法举例：某含氯消毒液，有效氯含量为5%，配制时取1份消毒液，加入199份水）浸泡，消毒作用15分钟后，再用清水洗净。

#### 05 手

勤洗手，保持手卫生，也可用速干手消毒剂进行手消毒。

### 注意事项

1.实施消毒时，所有人应离开房间，开窗通风30分钟，表面用清水擦拭去除消毒剂后再进入房间。

2.针对不同消毒对象，应按照上述使用浓度、作用时间和消毒方法进行消毒，以确保消毒效果。

3.消毒剂具有一定刺激性，配制和使用时应注意个人防护，应戴口罩和戴手套等，同时消毒剂具有一定的腐蚀性，注意消毒后用清水擦拭，防止对

消毒的物品造成损坏。

4.所使用消毒剂应在有效期内。

■ 来源：北京市疾病预防控制中心

