

什么是过敏

过敏是一种机体的变态反应，是人对正常物质（过敏原）的一种不正常反应，其主要症状表现为皮肤红肿瘙痒、头晕头痛、全身无力、打喷嚏、咳嗽等。发病原因包括内在、外在两方面因素：内在因素是自身为过敏体质，这在皮肤过敏的发病中起主导作用；外在因素是由于接触外在过敏原而导致过敏。

为什么春季容易过敏

1. 过敏原较其他季节更多。春暖花开，各种花草在春季散放出的花粉颗粒，是春季过敏高发的主要因素。春季的温湿度适合尘螨与蚊虫繁殖，人体吸入尘螨易诱发过敏性哮喘，蚊虫叮咬皮肤易造成过敏性皮炎。

2. 春季空气干燥，风速较快，湿度相应减少。加上日光中紫外线照射量骤然升高，使人体对紫外线的敏感性也相应增强。另外，人们的室外活动趋于频繁，在紫外线作用下人体表皮细胞受到破坏，易导致春季日光性皮炎。由于降水偏少，气温回升，地面干燥，因此春季沙尘天气较多，容易诱发过敏性结膜炎。

3. 冬去春来，乍暖还寒。春天是四季中气温差异最大的季节，剧烈的气温变化使敏感人群出现面部皮肤发红、发烫等症状，继而出现皮肤红肿、瘙痒等过敏症状。



周煜/绘

如何应对春季过敏

1. 有过敏体质或有过敏史的人，出游时应尽量远离花草密集的地方，不要随意触摸花草。

2. 外出郊游时尽量穿长袖长裤，戴好口罩，并随身携带抗过敏药物，如苯拉海明、息斯敏、扑尔敏等。

3. 尽量避免阳光的强烈刺激，外出时适当涂抹防晒霜，戴好太阳帽或打太阳伞。

4. 易过敏者应尽量避免在上午9点至晚上6点前锻炼，此时空气中花粉浓度较大。同时，在风大的粉尘天气要戴好口罩和墨镜。

5. 定期清洁家具用品。清洗布艺家居，预防屋内尘螨。更换空调过滤器滤网和家中纱窗，预防粉尘。

6. 出现过敏现象应及时就医，不要自我诊断和擅自服用抗过敏药物。容易过敏的人体质相对偏湿热型，如果能提前用中药调理，可明显缓解症状。

刘子若 胡心怡

来源：人民网

如何应对春季过敏