

## 过敏季又来了 自救指南请收好

一到春天或秋天,你是不是总打喷嚏、流鼻涕,眼睛痒得像进了沙子?别以为这只是“小毛病”,过敏严重起来能让人喘不上气,甚至晕倒送急诊!快收好这份“自救指南”,别让过敏太“嚣张”!



### 不是矫情 真能要命

护目镜、口罩、面罩全副武装,也挡不住一把鼻涕一把泪,“过敏星人”的痛苦懂得都懂。过敏真的不是矫情,如果不重视,甚至还能引发致命危机!这些症状要警惕:

#### ●鼻子罢工

连环喷嚏、鼻涕像关不住的水龙头、鼻塞到只能用嘴呼吸。

#### ●眼睛遭殃

红肿发痒,眼泪汪汪,戴隐形眼镜的朋友直接崩溃。

#### ●皮肤造反

起一片片荨麻疹,俗称“风疙瘩”,嘴唇肿成香肠嘴,眼皮肿到睁不开。

#### ●喉咙肿到窒息

这也是过敏中最危险的情况,全身冒冷汗,眼前发黑——这可能是过敏性休克,马上打120!



### 过敏不是病 是一群捣蛋鬼

过敏不是一种病,而是一群捣蛋鬼,“作案”手法可以分为四类。

#### ●闪电侠型(速发型)

比如花粉过敏,几分钟内让你鼻涕眼泪齐飞。

#### ●自家人打自家人型

比如吃药过敏,身体误伤自己的红细胞(严重时贫血)。

#### ●慢性发炎型

比如类风湿关节炎,免疫系统长期“误判”引发炎症。

#### ●延迟反应型

戴个金属耳环,过两天耳朵又红又肿,才知道自己对镍过敏。

### 揪出元凶 掐断源头

#### ●空气里的“隐形杀手”

比如花粉、尘螨、宠物毛。解决这类困扰,你可以在花粉季出门戴N95口罩+护目镜,回家立刻换衣服、洗鼻子;家里湿度控制在50%以下,空调滤网每月洗一次;每周用55℃以上的水洗床单;买个除螨仪,沙发地毯别偷懒!

#### ●吃进嘴的“潜伏者”

比如牛奶、坚果、海鲜等。要想避雷,去超市买零食时先翻看包装袋背面,看到“可能含花生”直接绕道;下馆子第一句话:“老板,我对虾过敏,一滴酱油都不能沾。”

#### ●针头 or 虫子的“偷袭”

比如,青霉素、蜜蜂叮咬等。保命操作是:打针前一定告诉医生“我对XX药过敏”;郊游别喷香水,穿长裤长袖,包里备好抗过敏药。

#### ●摸到就中招的“刺客”

比如化妆品、洗洁精等。对付这一类过敏的自救秘诀是:新面霜先涂耳后,等48小时没反应再上脸;刷碗戴手套,别嫌麻烦。洗洁精可比你想的更“毒”。

### 过敏原检测 哪种适合你?

#### ●皮肤点刺

胳膊上滴点过敏原,扎个小针,20分钟看结果。该方法适合检测花粉、食物过敏。

#### ●抽血查抗体

怕扎针或正在吃抗过敏药的人选这个,但价格小贵。

#### ●贴斑试验

后背贴胶布,等两天看哪里红肿,该方法专攻金属、化妆品过敏。

### 过敏急救包 关键时刻能救命

有过敏症状患者尽量备好救护三件套,防患于未然。

#### ●肾上腺素笔

过敏性休克时大腿外侧扎一针,立马打120。

#### ●抗组胺药

比如氯雷他定,轻度瘙痒、打喷嚏时应急。

#### ●哮喘吸入器

喘不上气时吸两口,争取送医时间。

与此同时,长期调理很重要。医生开的鼻喷激素(如布地奈德)别嫌麻烦,每天坚持用。也可考虑脱敏治疗,每周打小剂量过敏原针,坚持3-5年,可能彻底“脱敏”。注意,文中提到的急救药物需医生指导使用,别自己乱买。

### 吃对东西 过敏少一半

#### ●多吃这些

维生素C大户,比如橙子、猕猴桃、西兰花(帮身体消炎)等果蔬。富含Omega-3的食物,比如三文鱼、核桃(降低过敏反应)。

#### ●小心这些

花粉过敏的人,慎吃苹果、胡萝卜(可能交叉过敏,嘴巴发麻)。此外,火锅、烧烤、冰淇淋?忍忍吧!辛辣油腻会让过敏更猖狂。

### 生活小妙招

#### ●回家四部曲

换衣服→洗手→洗鼻子→擦脸,这样做可以把花粉关在门外。

#### ●选对出门时间

早晨5-10点花粉最多,傍晚风大也别出门凑热闹。

#### ●减压大法

过敏老不好意思焦虑,试试睡前冥想或撸猫,不过先确认对猫毛不过敏。

此外,特殊人群特别注意,娃过敏,牛奶鸡蛋别硬喂,找医生做食物测试,慢慢尝试;孕妈过敏,鼻喷激素相对安全,口服药一定要问医生。

来源:光明网

## 春日天气干燥 这个坏习惯得改改

专家提醒,春日天气干燥,是流鼻血的多发季节,除了加强保湿外,还应避免不良挖鼻和用力擤鼻。

据介绍,春日气候干燥,气温多变,是鼻出血的多发季节。市民通常需要根据鼻出血情况,选择不同的止血方法:

1. 按压止血:外伤引起鼻黏膜破裂时,容易导致鼻腔出血。建议使用毛巾或纸巾按压鼻翼两侧5-10分钟,从而控制流血量,以起到止血的作用。
2. 冰敷止血:鼻腔出血的

患者也可以通过冰敷的方式,减慢血液循环,有助于鼻部止血。

3. 鼻腔填塞:一般不建议自行填塞,在出血量较大且难以止血的情况下可使用棉片、无纺布或干净的手绢等清洁不易残留碎片的材料填塞鼻腔(保持头部前倾,切勿头后仰)。

4. 药物治疗:该症状也可能是鼻炎引发,常伴有鼻干、鼻痒等不适症状。建议患者多喝水,并在医生指导下服用相关药物进行治疗。来源:扬子晚报

