

踏青赏花归来,皮肤怎么就“闹情绪”了? 这份花粉季防护指南请收好

清明假期,春和景明,正是踏青赏花的好时节。然而,对不少年轻人来说,踏青回来却面临了“会呼吸的痛”:频繁的打喷嚏、红肿发痒的皮肤、止不住的眼泪……当赏心悦目的花海遇上恼人的过敏,该如何自处?在此,上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科副主任医师周蜜为大家解读,如何应对春季过敏。

青年报记者 顾金华

春暖花开 为何成了“敏感季”?

“一到春天,门诊里因为打喷嚏、皮肤泛红发痒来就诊的年轻人就明显增多。”周蜜告诉记者,这背后是多种过敏原在“作祟”。首先,春季空气中花粉浓度显著升高,这是最主要的过敏原。其次,随着气温回升和湿度变化,尘螨、霉菌孢子等也开始活跃。此外,户外活动增多,接触动物皮屑、植物绒毛等刺激物的机会也大大增加。

为何年轻人特别容易中招?周蜜分析,这主要与两大因素有关。一方面,很多年轻人本身就是过敏体质,免疫系统容易对环境中的抗原产生过度反应。另一方面,现代生活方式如作息不规律、精神压力大等,都会影响免疫系统的稳定性,使得过敏反应更容易被诱发和加重。

周蜜表示,春季过敏的症状多样,不仅包括皮肤表现如面部泛红、紧绷、有烧灼感,还常累及眼部出现瘙痒、发红、流泪,鼻部

出现阵发性喷嚏、流涕、鼻塞鼻痒,以及呼吸道出现喉咙痒、干咳,严重时甚至可能诱发过敏性哮喘。

赏花不“中招” 预防有妙招

难道过敏体质就要与明媚春光绝缘吗?周蜜给出了明确的答案:当然不;预防的核心思路是“减少接触过敏原”与“保护皮肤屏障”双管齐下。

周蜜建议,过敏人群应尽量避开中午和下午风大、花粉浓度最高的时段出门。外出时,佩戴口罩和护目镜是简单有效的物理防护。回家后,要及时洗脸、洗手,并更换外衣,因为花粉极易附着在头发和衣物上。

在护肤方面,春季应做“减法”。皮肤敏感的年轻人应避免频繁更换护肤品,或使用高浓度酸类、去角质产品等刺激性成分,以免破坏皮肤屏障。温和清洁、加强保湿和严格防晒是春季护肤的“铁三角”。同时,保持规律作息、减少熬夜也至关重要,

这对维持免疫系统和皮肤屏障功能的稳定大有裨益。

对于已明确有季节性过敏史的人,周蜜建议:“可以在过敏季节开始前,在医生指导下提前使用抗过敏药物或鼻喷剂进行预防,往往能起到事半功倍的效果。”

万一不慎“中招”,出现过敏症状,又该如何正确处理?周蜜表示,轻度皮肤瘙痒可口服抗过敏药,配合冷敷和温和保湿,并立即减少户外活动,远离可疑过敏原。

但出现以下情况,必须立即就医,切不可自行“硬扛”:皮疹范围迅速扩大,出现大面积皮疹,伴剧烈瘙痒;伴有明显眼睑或嘴唇肿胀,或皮肤出现渗液;出现呼吸不适、胸闷、喉咙发紧等症状;自行用药后症状无缓解甚至加重,严重影响睡眠和生活。

过敏还是感冒 这样快速区分

春季过敏的症状与感冒有相似之处,常让人“傻傻分不清”。



新华社图

周蜜教给大家一个快速区分的诀窍:看全身症状,看病程,看瘙痒感。

感冒通常会伴随低热、乏力、肌肉酸痛等全身症状。而春季过敏则不会发热,精神尚可,但眼睛和鼻子通常会特别痒。从病程上看,感冒一般一周左右自愈,而过敏症状若不经处理,可能持续两周以上不见好转。

此外,临床上还存在一个常见误区:认为过敏是“抵抗力差”,想通过“硬抗”来锻炼免疫系统;其实这是错误的。硬扛不

仅不能“锻炼”身体,反而可能加重病情,甚至让小问题拖成慢性病,如长期反复的春季过敏,会持续破坏皮肤屏障,让原本健康的皮肤变成敏感的“问题肌”。

还有一种误区,就是觉得现在没症状,没必要提前用药。周蜜提醒,对于花粉症这类季节性过敏,提前预防性用药比发作后治疗更为关键。

在这个万物复苏的春天,愿年轻人都能科学防护,从容享受大自然的馈赠,不让过敏辜负了这大好春光。



青年报·青春上海 × 随申办

