



过敏季的烦恼

文 / 首都儿科研究所附属儿童医院 郭茂文



郭茂文 主管药师。擅长儿童呼吸内科和感染性疾病的个体化用药指导。发表科普文章多篇,并多次参与专业科普书籍编写、科普视频制作和科普网络直播工作。致力于向公众普及合理用药知识,为患者用药安全保驾护航。

春风拂面,草木葱郁,桃花灼灼。然而,这和煦的春风不仅带来了春日的生机,也可能带来“过敏季”的困扰。在这个季节,过敏症状往往呈季节性发作。与常年性过敏的常见致敏原(如尘螨、蟑螂、动物皮屑等)不同,季节性过敏多因吸入或接触花粉、飞絮等季节性产物而引发。这些抗原物质会诱导机体产生过敏反应,从而导致特应性皮炎、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等疾病。在严重的情况下,甚至可能发生过敏性休克,危及生命。

过敏性疾病已成为21世纪的常见疾病之一,全球约有25%的人群受到影响。近年来,中国儿童过敏性疾病的患病率呈现出明显的上升趋势。例如,国内1~7岁儿童特应性皮炎的患病率从2002年的3.07%上升至2015年的12.94%;2010年我国14岁以下城市儿童平均累积哮喘患病率已达到3.02%,与10年前、20年前相比,分别上升了43.4%和147.9%;儿童变应性鼻炎的自报患病率为18.10%~49.68%,确诊患病率为

10.80%~21.09%。这些疾病不仅严重影响患儿的生活质量,甚至可能危及生命,同时也给社会带来了沉重的经济负担。接下来,让我们深入了解“过敏季”的常见致敏原以及应对策略。

一、诱因

1.花粉

花粉是由花雄蕊上的花药产生的。

(1) 影响条件

在晴朗的天气、风力小于4级、气温较高的情况下,花粉浓度容易升高。特别是每天的10:00—17:00,花粉浓度相对较高。

(2) 预报数据

根据北京市气象局的统计数据,目前北京地区的花粉种类以松科、桦木属为主。以下是2024年北京地区主要致敏花粉的始期预报数据(表1),供大家参考。

表1 2024年北京地区主要致敏花粉始期预报

花粉种类	开始日—结束日	高峰日
柏科	3月9日—4月25日	3月30日
杨柳科	3月9日—4月20日	3月26日
松科	3月15日—6月19日	5月11日
藜科	7月21日—10月1日	8月31日
桑科	7月30日—9月27日	9月1日
菊科蒿属	7月29日—9月30日	8月31日

2.飞絮

飞絮是杨树、柳树的种子在传播的过程中产生的。当杨树、柳树的蒴果开裂后，种子会释放出来，种子上附着的白色绒毛会随风飞散，形成飘絮的现象。

(1) 影响条件

杨絮飘飞需要满足以下气象条件：①自1月1日起，日平均气温大于0℃的累计温度达到480℃；②日平均气温达到14℃；③相对湿度小于75%。当上述条件都满足时，杨树蒴果开裂，杨絮开始飘飞。杨絮飘飞大约10天后，柳絮飘飞期随之而来。

杨絮、柳絮飘飞的最佳天气条件为：①日最高气温连续三天超过25℃；②湿度低于70%；③每天3~4小时的日照能使种子开裂、飞絮飘扬，而每天6~8小时的日照则能形成飞絮弥漫。3~4 m/s是飞絮的最佳风速。每天的10:00—16:00是飞絮飘飞的高发时段。这是因为在干燥、温暖且阳光充足的天气条件下，飞毛飞絮更容易从植物体上脱落和飘散，而且气温越高、光照越强，越有利于植物芽与花的形成和成熟。

(2) 预报数据

根据中国气象局往年的数据统计，华北地区杨絮开始飘飞的平均时间在4月10日左右，大约10天后达到飞絮盛期，持续1周左右，总持续期约为50天。以下是北京市气象局与北京市园林绿化局联合发布的《2024年北京杨柳飞絮始期预报》数据（表2），大家可以大致推算2025年的情况。

表2 2024年北京杨柳飞絮始期预报

	时间	主要飞絮树种	主要区域
第一次高发期	4月12日—18日	毛白杨	五环内城区
第二次高发期	4月下旬—5月上旬	欧美杨、青杨、垂柳及旱柳	城区、平原区
第三次高发期	5月中旬	欧美杨	山区

二、症状识别

看护者需要留意以下警示征象：每年在固定时间出现的皮疹、阵发性喷嚏、鼻痒（表现为揉鼻、挖鼻）、鼻塞（导致张口呼吸、打鼾）、流鼻涕；一些特殊症状，如变应性敬礼（用手指或手掌向上方揉擦鼻子）；眼痒、流泪、眼红和灼热感；反复发作性的喘息、咳嗽、

胸闷、气促，且这些症状持续至3岁以后；使用支气管舒张剂治疗有效或症状可自然缓解；抗哮喘药物治疗有效，但停药后容易复发。当孩子出现这些症状时，需要及时到专科医生处进行检查、诊断、选择治疗药物以及后续随访。

三、应对措施

1.回避过敏原

建议敏感人群在出行时尽量选择合适的时机。在过敏花粉高发时节，过敏人群应尽量避免在10:00—17:00花粉浓度较高的时段外出。晴朗微风且气温高的天气有利于花粉浓度升高，而明显的降雨和6级以上风力则有助于使花粉浓度下降。在飞絮或花粉浓度较高的季节，应注意关窗，尽量减少户外活动时间。户外活动时要做好健康防护，建议佩戴口罩，或在鼻腔内涂抹微颗粒阻隔剂，有条件的佩戴具有花粉过滤功能的装置；可佩戴镜片眼镜或护目镜。此外，不要在户外晾晒衣物和被单，以免沾染过敏原。室内可安装空调及高效空气过滤器。外出回家后，应及时进行皮肤、口鼻的清洗。

2.药物治疗

如果过敏症状较为严重，可在医生的指导下使用药物对症治疗，能够显著改善临床症状。

如果使用的是鼻用糖皮质激素，需掌握正确的鼻腔喷药方法，避免将药物喷向鼻中隔。使用生理盐水、高渗盐水或海水进行鼻腔冲洗是一种安全、方便的辅助治疗方法，尤其适用于婴幼儿；一般在使用其他鼻用药物之前进行；可以清除鼻内的刺激物、过敏原和炎性分泌物等，减轻鼻黏膜水肿，改善黏液纤毛清除功能。

3.特异性免疫疗法

在药学门诊，经常有家长前来咨询特异性免疫疗法。虽然目前的临床研究表明其疗效良好，但需要特别说明的是，该疗法具有明确的适应证。对于诊断明确的过敏性鼻炎患儿，或者哮喘控制不理想且与疾病相关的过敏原已得到确定的儿童，可在基础药物治疗的同时使用变应原特异性免疫治疗。这种治疗应在有严格医疗监测的医院进行。但是，目前国内仅有螨虫变应原免疫制剂可供临床使用，因此对于花粉等其他种类过敏原致敏的患者，尚不能进行有针对性的免疫治疗。