过敏季又来了 自救指南请收好

□刘育红

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（严重时会贫血）。

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℃以上的热水洗床单；买个除螨仪，清洁沙发、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、长袖衣衫，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年至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 让过敏无处下手

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点至10点花粉最多，傍晚风大也别出门凑热闹。

减压大法。过敏老不好容易焦虑，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：人民网