



# 重庆晚报

2026年3月

17日

星期二

农历丙午年正月二十九

重庆日报报业集团  
主管主办



+轨道语音

+轨道视频

+轨道大平面广告

+李子坝文旅产业园

国内统一连续出版物号  
CN50-0002(代号77-12)

第13568期  
今日08版

# 阿嚏 阿嚏 阿嚏 阿嚏

## 近日 出现

### 眼睛奇痒、鼻子堵塞 眼泪哗哗流等症状

### 你可能不是感冒 而是花粉过敏

### 记得关窗、戴口罩

监测显示,由于我国多地气温较常年偏高,也使花粉季提前开启,过敏人群健康防护进入关键期。近期,在多地医疗机构,过敏患者明显增多。

#### 春季过敏元凶是树不是花

许多人可能会疑惑,为啥生活中几乎不接触花,还会出现花粉过敏?自然界的花粉传播主要分为风媒和虫媒两种形式,而春季花粉过敏的“元凶”不是鲜花,而是通过风媒传授花粉的树木类植物。比如:杨树、柳树、柏树等。

#### 花粉过敏和感冒有何区别

二者都有流鼻涕、鼻塞、打喷嚏的症状。专家介绍,感冒会有不同程度发热,但是花粉过敏只是感觉到全身的疲乏和倦怠。如果患者突然发现自己开始对某种食物过敏,出现咽喉部的干痒、嘴唇肿胀,可能是花粉和食物出现了交叉过敏反应。

若怀疑自己过敏者,建议及时去医院查明过敏原。

#### 如何有效地预防花粉过敏

①错峰出行,做好户外防护。每日上午10时至下午5时花粉浓度较高,尽量减少外出;确需外出要规范佩戴口罩、护目镜等防护用品。

②筑牢屏障,做好室内防护。花粉高浓度时段关闭门窗,可使用空气净化器净化室内空气,定期清洁或湿化清理室内沉降花粉。

③及时清洁,阻断接触传播。回家前抖落身上粉尘,回家后立即更换外衣,及时洗手,清洁眼、鼻等易沾染花粉的部位。

#### 可以提前使用预防药物吗

医生介绍,对于有明确过敏症状的患者,一般建议在春季花粉季节前2-4周开始使用预防性药物。

- 过敏性鼻炎患者可提前用一些鼻喷激素。
- 过敏性结膜炎患者可提前使用过敏性滴眼液。
- 过敏性哮喘患者可以提前使用含有糖皮质激素的药物。

综合央视新闻、国家应急广播、央视网等