

春日繁花迷人眼，小心花粉搞突袭

过敏体质人群，在花粉季要采取特殊应对措施

郭蕊 通讯员 陈晨 济南报道

花粉症的典型症状 你中招了吗？

济南市第三人民医院儿科主任医师刘得平介绍，花粉症的症状涉及多个部位。

在鼻部，主要表现为阵发性打喷嚏、流清水涕、鼻痒、鼻塞。

眼部则是双眼奇痒，伴有结膜充血和异物感，孩子们多通过揉眼睛、眨眼睛来表达不适，此外还可能出現流泪、眼红、眼酸痛、眼睑肿、畏光等症状，且常与过敏性鼻炎同时发生。

咽喉部位，因花粉刺激黏膜，会引发咽部瘙痒感，导致咳嗽。

耳部方面，部分患者会有耳朵瘙痒的症状。

皮肤也可能出现红斑、丘疹、瘙痒等情况。

更为严重的是，花粉过敏可能引发咳嗽、喘息、呼吸困难、胸闷和咳痰等哮喘症状，典型患者还能听到哮鸣音。少数患者甚至会出现头痛、呕吐、腹泻，极个别情况下可能引发过敏性休克。

花粉症和感冒傻傻分不清？

很多人会将花粉症和感冒相混淆。对此，刘得平主任指出，花粉过敏的同一症状，通常会反复出现，至少持续三周左右，并且不伴有发热、肌肉酸痛等症状。

三月，春风轻拂，大地绿意萌动，百花争艳，这本是出游赏花的绝佳时节。然而，对于一部分人而言，这绚烂的春光却带来了不小的烦恼——花粉过敏。每至春天，不少人便陷入“一把鼻涕一把泪”的困境。春季究竟有哪些花粉会导致过敏？又该如何应对呢？

花粉过敏 四大误区 你中了几个？

误区一：花粉过敏的罪魁祸首是花

桃花、杏花等是“虫媒花”，花粉颗粒大、重而黏，不容易导致过敏。而树、草、小野花等“风媒花”，才是导致花粉过敏的“元凶”。

误区二：待在家里就不会过敏

花粉可通过门窗缝隙进入室内，并非待在家就不会过敏。花粉高发期，一定要紧闭门窗，使用湿拖把、抹布等减少粉尘。

误区三：有过敏症状了才用药

很多抗过敏药物有预防功效。在花粉未肆虐时，有过敏病史的人，可以提前一到两周服用抗过敏药物。有过敏性结膜炎史的患者，可提前两到三个月用药，效果会更好。

误区四：只要戴口罩就能预防过敏

纱布和无纺布口罩缝隙较大，预防花粉过敏的效果较差。只有含熔喷布层的医用口罩和专业防护口罩，才能起到防护作用。

而感冒病程相对较短，一般持续3到7天，很少超过两周。

所以，如果在春季同一症状反复出现，一定要警惕是花粉过敏，应及时前往医院就诊，明确过敏原。

春季花粉 “致敏大军”有哪些？

树花粉：像柏树、桦树、梧桐树、杨柳树等树木产生的花粉，是春季过敏的“主力军”之一。

刘得平主任解释，这些树木在春季会释放出大量花粉，且花粉颗粒小、轻而干燥，极易随风飘散，一旦被人体吸入，就可能引发过敏。

杂草花粉：蒿草、豚草、葎草、藜等杂草产生的花粉，虽然主要是导致夏秋季过敏，但其中部分杂草在春季也可能有一定影响。

这类花粉颗粒无黏性，易随风播散，体积小、质量轻，能被风力运送到几百甚至上千公里之外，而且产量高、花期长，可在空中长时间存留和播散。

花卉花粉：人们往往认为，漂亮的花朵会导致过敏，如桃花、樱花、杏花等。刘主任特别说明，这些美丽的花朵多为虫媒花，通常不容易导致过敏。传粉昆虫在花丛中穿梭，花粉通过昆虫传播。虫媒花的花粉比较黏，颗粒重，数量相对较少，一般不会引起过敏。

应对花粉侵袭 这些方法快收藏

如何更好地预防过敏？刘得平主任建议，要及时关注当地花粉浓度，在花粉季采取特殊应对措施。

首先是隔离过敏原，比如佩戴护目镜、口罩，尝试使用花粉阻隔剂；尽量减少室外活动，尤其是中午及午后，此时空气对流强，花粉浓度可能更高；注意关闭窗户，同时配合室内空气净化和加湿；外出开车时不要开窗，通风模式可以选择内循环；居家期间也尽量不要开窗，可以配合使用空气净化器或新风系统。

外出回家后，要及时清洗鼻子、眼睛、脸等部位，更换沾有花粉的衣物。

此外，还可以遵医嘱，使用抗过敏药物来缓解过敏症状。如果是季节性的花粉过敏，可以在过敏季节到来前1到2周开始使用抗过敏药，例如口服第二代抗组胺药（氯雷他定、西替利嗪等）。

很多人以为过敏是因为“抵抗力”低，刘得平主任强调，实际上，过敏是机体免疫系统反应过度亢进的一种表现。

同时，他提醒，一些花粉症患者不仅在春季有过敏症状，夏秋季也会出现。

对于春、秋两个花粉季都会过敏的患者，春季治疗是一个良好契机，一定要前往正规过敏专科就诊，明确过敏原，制定适合自己的治疗方案，以科学方式应对花粉过敏，在享受春日美景的同时，也能免受过敏之苦。

为啥突然天旋地转几十秒？

快去查查，是不是耳朵里的小石头“迷路”了

焦守广 通讯员 霍延曦 济南报道

“耳石”是怎么形成的

山东中医药大学附属医院神经内科主任医师刘源香介绍，耳石症又称良性阵发性位置性眩晕(BPPV)，是指头部运动至某一特定头位时，出现的短暂眩晕伴眼球震颤，属于一种自限性外周前庭疾病。

想象一下，我们的耳朵里藏着几颗比盐粒还小的“石头”(耳石)，它们原本安稳地固定在内耳平衡器官(椭圆囊)中，如同“守门员”，帮助大脑感知身体的位置与运动，而这些“石头”一旦脱落，掉进隔壁的“半规管”里，每当转头、翻身或改变姿势时，它们会随惯性滚动，像一颗弹珠在弯曲的轨道里乱撞，向大脑发出错误信号，让大脑误以为身体在剧烈运动，从而引发短暂的“天旋地转”感——耳石症便形成了。

耳石平日里牢牢地吸附在内耳中，耳石症是如何产生的？西医有以下说法。

1.耳石脱落：衰老、头部外伤、长期低头、耳部炎症等，可能导致耳石脱落。

医线科普

不知你有没有这样的经历，一翻身就像坐上了疯狂的海盗船，一低头又仿佛掉入了滚筒洗衣机。这种“天旋地转”的眩晕，很可能不是颈椎病的错，而是耳朵里一群比盐粒还小的小石头——耳石迷路了！耳石为什么会迷路？它又是怎样使我们眩晕不止的？有什么方法可以迅速缓解耳石症呢？

2.内耳供血不足：高血压、糖尿病等慢性病，像给内耳“断粮”，影响微循环，导致耳石“离家出走”。

3.激素水平改变：女性更年期雌激素下降，体内“平衡系统”被打乱，耳石脱落风险随之增加。在中医里，耳石症属于“眩晕病”的范畴，与以下因素相关。

1.肝火旺：生活节奏快、工作压力大、情绪波动或熬夜等引起肝阳上亢，扰动耳窍，导致眩晕。

2.痰湿盛：饮食油腻、脾胃虚弱，易使体内堆积“痰湿”，痰湿如同雾气蒙住耳窍，使人感到头重脚轻、天旋地转。

3.气血虚：过度劳累、体质虚弱，人体“电量不足”，无法濡养耳

窍，引发眩晕。

4.肾精亏：先天不足、房劳过度，肾精亏虚，耳窍“根基不稳”，功能受到影响，从而眩晕频发。

如何判断耳石症

眩晕原因多种多样，如何确定自己患上了耳石症？

1.短暂剧烈眩晕：多在翻身、躺下、抬头时发作，持续几秒到1分钟。
2.恶心呕吐：伴随眩晕出现，无耳鸣、耳聋，可与梅尼埃病区分。
3.特定体位诱发：比如从床上坐起或弯腰系鞋带时。

辅助检查：通过Dix-Hallpike试验确诊，快速躺下并转头，观察

眼球震颤。

西医治疗：

倒出“迷路的小石头”

1.耳石复位术：如Epley手法，通过特定头部运动，将耳石“倒回”原位，效果立竿见影。

2.严重者可配合药物治疗，如倍他司汀、西比灵等改善内耳循环。

中医辨证治疗：

“改善土壤防复发”

“辨证论治”、“内外兼治”是中医治疗的两大特色，同样的耳石症，在中医眼里又各有不同。

1.肝火旺：主要表现为眩晕的同时感到头涨耳鸣，平日里脾气急躁，面色潮红，口苦。该类人群以清热平肝，潜阳熄风为治则。中药方选天麻钩藤饮，针刺配以风池、百会、太冲等腧穴，耳穴选肝、胆、神门等进行压贴。

2.痰湿盛：主要表现为眩晕常伴有头沉头昏，恶心头闷，嘴巴黏腻，总觉得睡不醒。该类人群以化痰熄风，健脾祛湿为治则。中药方选半夏白术天麻汤，针刺配以丰隆、中脘等腧穴，耳穴选脾、胃、三焦等进行压贴。

3.气血虚：主要表现为除眩

晕外，平日里容易疲惫，口唇没有血色。该类人群以益气补血，健脾养心为治则。中药方选归脾汤，针刺配以足三里、血海等腧穴，耳穴选心、脾、内分泌等进行压贴。

4.肾精亏：主要表现为眩晕的同时，腰膝酸软，健忘，手脚发凉。该类人群以滋阴补肾，益精养血为治则。中药方选右归丸，针刺配以肾俞、太溪等腧穴，耳穴以肾、肾上腺、皮质下等进行压贴。

对于耳石症的治疗，中西医各有优势，西医耳石复位术，西药起效迅速，能快速缓解症状，中医以中药、针灸、耳穴压豆等方法内外兼治，缓解眩晕的同时改善体质，从根本上预防耳石症的复发。

刘源香表示，多数患者1-2次复位即可痊愈，但部分人可能复发，尤其体质未改善者。长期反复眩晕需排查颈椎病、脑供血不足等其他疾病。

预防复发小贴士

1.避免突然剧烈转头，体位改变时，动作要放缓。

2.中医建议少食生冷油腻(防痰湿)，保证睡眠(养肝血)，适度运动(行气血)。

3.西医认为耳石脱落与钙代谢相关，故可补充钙和维生素D。