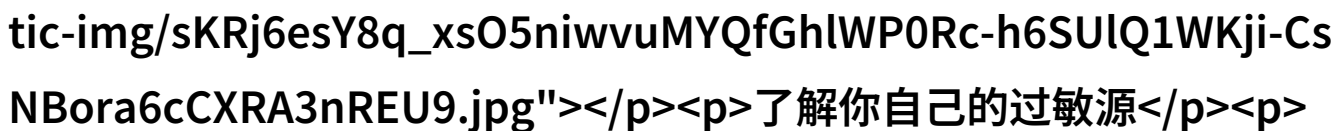


花粉少女的注意报揭秘花粉过敏的小贴士

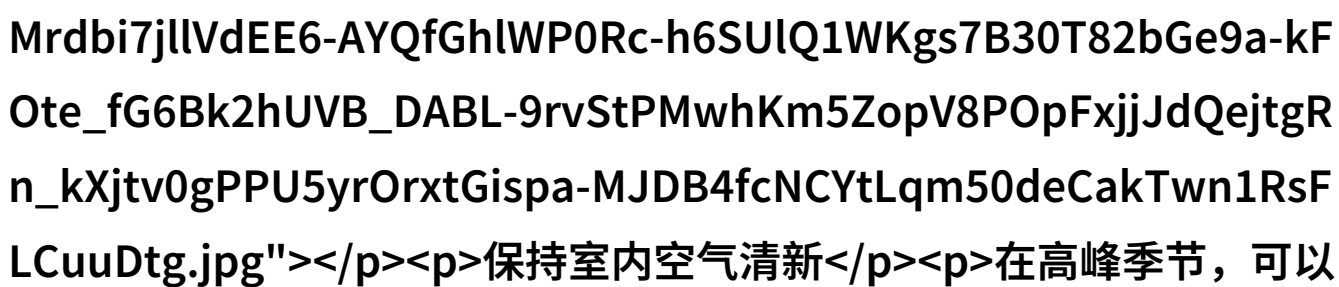
在春天和秋天，空气中飘散着无数的花粉，给许多人带来了不适。

对于过敏体质的人来说，这些微小的颗粒可能会引发一系列严重的症状。以下是关于如何应对花粉过敏的一些建议。

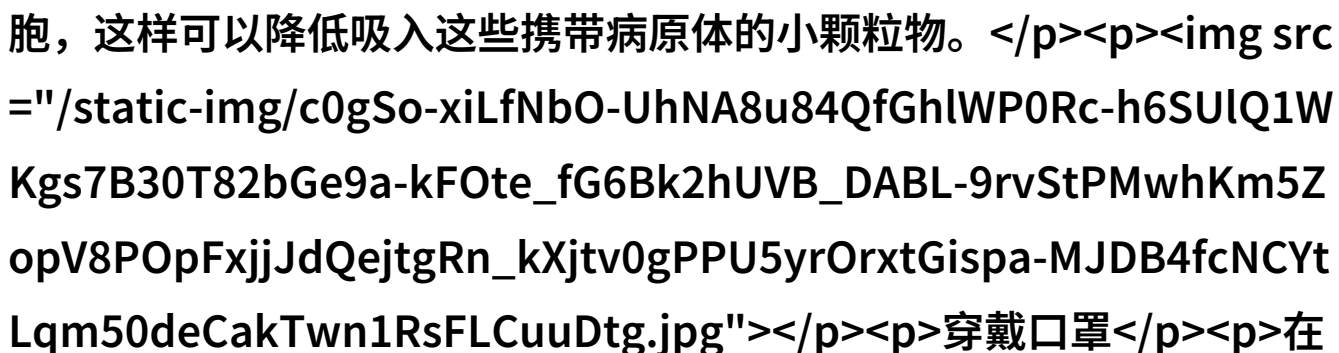
了解你自己的过敏源

花粉不是所有人的敌人，有些人甚至没有明显反应。但是，对于那些已经知道自己对某些植物有反应的人来说，避免接触这些植物尤为重要。

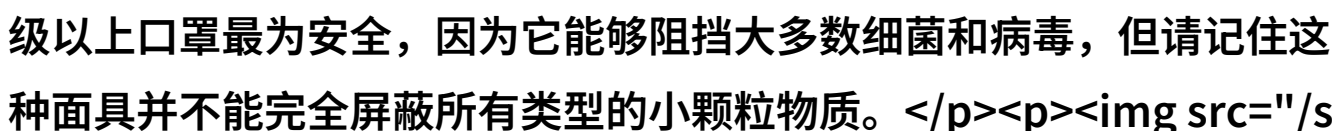
这意味着要知道哪些植物会释放大量花粉，以及它们在哪里生长，以便采取适当的措施来减少暴露。

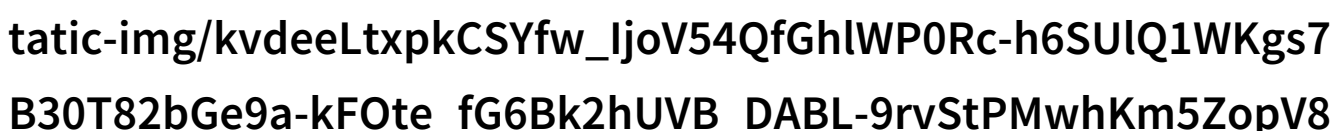
保持室内空气清新

在高峰季节，可以考虑使用空气净化器或更换空气滤芯，以捕捉到室内传播的花粉。定期清洁家具、窗帘和地毯也能帮助去除潜藏在这些物品中的灰尘和死皮细胞，这样可以降低吸入这些携带病原体的小颗粒物。

佩戴口罩

在外出时佩戴口罩可以保护你免受飞溅或悬浮在空中的细小颗粒所影响。如果你需要处理可能含有活性生物如树木叶子的材料，那么使用N95等级以上口罩最为安全，因为它能够阻挡大多数细菌和病毒，但请记住这种面具并不能完全屏蔽所有类型的小颗粒物物质。







50deCakTwn1RsFLCuuDtg.jpg"></p><p>避开高浓度区域</p><p>有一些地方比其他地方更容易受到污染，比如高速公路旁边或者被众多树木环绕的地方。在春末或秋初，如果你的社区处于这类地区，你应该尽量待在室内，并且远离街道上行驶的大型车辆，因为它们会扬起更多尘土和杂草，从而释放更多危险的固态颗粒物，如分泌了抗原蛋白质的小球果科植物产生的孢子。</p><p></p><p>使用药物治疗</p><p>如果你的症状很轻，可以通过非处方药进行自我治疗，如氯雷他定（Claritin）、西替利嗪（Zyrtec）或洛拉司他（Loratadine）。如果症状较重，不可自行服用任何药品，最好咨询医生以获得正确建议。此外，一旦发现身体出现过敏反应，应立即停止服用并寻求医疗帮助。</p><p>学习识别早期迹象</p><p>花粉过敏的一个关键点是识别早期迹象。当开始感觉到喉咙痒、眼睛肿胀、鼻塞、打喷嚏或者哮喘发作时，请不要忽视这些信号。因为一旦症状发展至严重阶段，它们将更加难以控制，而且可能导致呼吸困难等紧急情况发生。因此，当感到不适时，要及时就医并遵循医生的指导进行治疗。</p><p>下载本文pdf文件</p>