HEALTH ADVICE

花粉症
Hay fever

HEALTH INFORMATION AUSTRALIA

症状 - Symptoms

花粉症的症状包括：打喷嚏，以及眼睛、鼻子和喉咙瘙痒。有些人还会出现疲倦、眼睛发肿、流泪、鼻塞或者流清鼻涕。鼻窦阻塞会引起前额和面颊疼痛，弯腰会使疼痛加剧。

如果您的前额和面颊持续疼痛，或者您出现粘稠有色鼻涕，请及时就医。

其它的过敏反应可能出现在食用或者触摸某些物品时。常见的过敏原包括:坚果、鸡蛋、某些化学制品或者植物。除了花粉症等症状以外，可能还会出现皮疹或荨麻疹。更严重的过敏反应包括口腔或喉部肿胀以及呼吸困难。

有些严重的过敏反应需要立即就医。如果你被确诊为严重过敏，请随身携带肾上腺素自动注射笔（*EpiPen*）并且拨打000，以获得急救援助。

花粉症和感冒的症状相似，但如果您感觉眼部、耳部、口腔或者喉部瘙痒，您很可能患上了花粉症。感冒通常是由病毒引起的。请参阅健康信息手册《感冒、流感和咳嗽》或者咨询医科专家获得更多相关信息。

病因 - Causes

花粉症是过敏性鼻炎的俗称，当身体暴露于通过空气传染的过敏原时（例如花粉、宠物毛发、草或者尘螨）出现的过敏反应。过敏原会激发身体释放一种叫做组织胺的化学物质，其功能是除掉这些过敏原（例如花粉），同时也导致了花粉症的过敏反应。

花粉症一年四季都可能出现，但最常出现在花粉计数最多的春季。过敏反应会随着空气中过敏原的变化而有所差异。如果您终年备受花粉症之苦，就需要采取持续规律的疗法来缓解控制过敏症状。

生活保健 - Lifestyle options

尽量减少接触已知过敏原：

- 保持房屋门窗和车窗关闭
- 给室内和车内的空调系统安装空气过滤系统
- 将引起花粉症的植物移走
- 将宠物安置在户外
- 尽可能使用硬地板，不用地毯
- 运动会帮助鼻腔保持通畅，如果您对花粉过敏，可以选择使用室内游泳池或健身房进行身体锻炼
- 对室内进行清洁时，使用湿抹布，或装有过滤网的吸尘器，避免用条帚清扫
- 避免使用可能引起过敏的床上用品，使用专门的床罩、被罩和枕巾
- 用热水清洗床单和枕套，在阳光下曝晒被单杀死尘螨
- 避免在卧室使用羊皮、羽毛枕头和被褥
- 躺在床上时要垫起头部和肩部
- 屋内禁烟，减少使用空气除臭剂和除虫剂
- 吸入沐浴蒸气或使用加湿器会缓解鼻塞症状

医疗保健 - Pharmacy options

如果您正在服用任何其它药物，或者您有任何其它健康问题，请务必告知药剂师，因为某些非处方药可能不适合您。

抗组织胺药（antihistamines）可以阻止组织胺发挥作用，从而帮助缓解过敏症状，例如打喷嚏、鼻痒、流鼻涕、眼睛红肿、瘙痒流泪。抗组织胺药有片剂、口服液、胶囊、喷鼻剂和眼药水。如果症状较轻且不持续，可以使用不会引起困倦感的抗组织胺药。

抗组织胺眼药水可以快速缓解眼睛红肿，瘙痒和流泪。含有解充血成分的眼药水可以减轻眼睛发红。

解充血鼻腔喷剂或者滴鼻剂可以减轻鼻塞和流鼻涕，但最多只可以连续使用5天，以避免鼻塞复发。

口服抗组织胺药有时含有解充血药物（例如苯肾上腺素）帮助疏通鼻塞。请向药剂师咨询如何使用。

皮质类固醇（corticosteroid）鼻腔喷剂可以帮助减轻鼻腔发炎和堵塞。此类喷剂适用于中度和重度花粉症患者，在花粉季应该每天使用。持续使用效果最佳。

如果你全年遭受花粉症的困扰，可以长期使用皮质类固醇鼻腔喷雾剂。如果连续使用超过6个月，请咨询药剂师或医生。此类喷剂在几个小时内会发挥部分缓解作用，药效全部发挥出来则需要几天的时间。

生理盐水鼻腔喷雾剂或滴鼻剂可以帮助将鼻腔内的花粉和其它的过敏原清理掉。可以同其它治疗药物共同使用，然而应该在使用其它药物鼻腔喷雾剂10分钟前使用。

鼻窦区域的**疼痛**需要需要止痛剂（例如扑热息痛）或消炎药（例如布洛芬）来治疗。这些药可以跟抗组织胺药同时使用。

请向药剂师咨询获取最适合您的治疗方案。

更多信息 - More information

健康咨询服务（**Health Direct):** **www.healthdirect.gov.au**

澳大利亚临床免疫和过敏协会（**Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy**）：**www.allergy.org.au**

澳大利亚国家哮喘病委员会（National Asthma Council Australia): **www.nationalasthma.org.au**

免责声明：以上信息仅作参考指南，在发布时为最新信息，不能替代药剂师和医生的意见。

出现紧急状况，请拨打 000

Disclaimer: The information provided is a guide only, is current at time of publishing, and is not intended to replace the advice of your pharmacist or doctor.

IN EMERGENCIES DIAL 000.

Health Information Australia

PO Box 9421
Deakin ACT 2600

P: 1300 598 884
www.healthinformationaustralia.com.au

HEALTH INFORMATION AUSTRALIA

Proudly supporting Global School Partners

©Health Information Australia, 2020