

花粉过敏，不只是花粉的“错” 这些日常因素也会加重症状

春暖花开，本是踏青赏花的好时节，但对于花粉过敏人群而言，却常伴有打喷嚏、流眼泪、喘不上气等症状。很多人认为花粉过敏仅由花粉引起，实际上，天气、空气污染甚至雷雨等因素，都可能加重过敏反应。

近年来，花粉过敏出现时间有所提前，这与气候变暖密切相关。气温升高使植物开花时间提前，花粉季相应延长。部分致敏花粉并非本地产生，可随风飘散数百公里，甚至从其他城市或国家远道而来。因此，即便本地植物的花粉季尚未开始，空气中也可能存在较高浓度的致敏花粉颗粒。

PM2.5、臭氧等空气污染物不仅损害肺部健康，还可能改变花粉结构，使其致敏性增强。这些污染物破坏花粉外壁，促使内部过敏原更易释放；同时损伤呼吸道黏膜，增加其对花粉过敏原的敏感性。在花粉与空气污染的双重影响下，过敏症状可能更重、持续时间更长。即便花粉浓度相同，居住在空气污染较严重区域的人群，其过敏反应也往往更为强烈。

雷暴天气也可能加重花粉过敏，甚至诱发“雷暴哮喘”。雷暴过程中，花粉和真菌孢子被雷电击碎，形成大量肉眼不可见的微小颗粒，随气流飘散后易被吸入肺部深处，引

发剧烈过敏反应。部分平时没有哮喘的人群也可能因此出现急性症状。

花粉过敏的日常防护：花粉季期间，家庭清洁时宜用湿布拖地，可有效减少室内花粉沉积，效果优于普通吸尘。如无明确的病原微生物污染，不建议频繁使用消毒剂，以免破坏环境中的有益微生物。

此外，公众应关注天气预报。花粉浓度较高时，过敏人群应尽量远离风媒花粉植物种植区域，外出时佩戴防花粉口罩及护目镜。雷暴天气期间，过敏体质者宜减少外出，如需出门，应做好相应防护。

过敏的本质是免疫系统对无害物质（如花粉）产生过度反应。建立免疫耐受的关键窗口期在婴儿阶段。婴儿出生前后接触的第一批微生物（如母亲产道及乳房周围的细菌）对免疫系统发育具有重要作用。自然分娩和母乳喂养是目前公认的预防过敏的早期关键措施，有助于为孩子奠定良好的免疫基础。

花粉过敏的发生并非仅由花粉引起，而是环境与生活方式共同作用的结果。了解这些潜在的诱发因素，有助于更有效地保护自身及家人的健康。

（据“中国疾控中心”微信公众号）



一支牙膏全家用？并非如此，不同人群应选对牙膏护口腔

一支牙膏全家共用，看似方便省钱，却存在不少健康隐患。日常生活中，很多家庭习惯全家共用一支牙膏，殊不知不同年龄段、不同口腔状况的人群，对牙膏的需求差异很大。从儿童到老年人，无论是预防龋齿、缓解牙齿敏感，还是改善牙龈出血、牙黄口臭等问题，牙膏的选择都直接关系到护牙效果。若选错或用错，不仅难以达到护牙目的，甚至可能加重口腔问题，影响口腔健康。

易患龋齿的人群，使用含氟牙膏是国际公认有效且经济的预防方法。氟化物能促进牙齿表面再矿化，增强牙齿的抗龋能力，同时抑制口腔内致龋菌的生长繁殖，降低其产生酸性物质的能力，从而减少龋齿发生。选购含氟牙膏时，应仔细查看成分表，确认含有氟化钠、单氟磷酸钠或氟化亚锡等氟化物成分。成年人牙膏的含氟浓度通常为1000—1500ppm，部分牙膏用百分比标示，换算方式为： $0.15\% \approx 1500\text{ppm}$ ， $0.05\% \approx 500\text{ppm}$ 。儿童应选择氟浓度约为500ppm的低氟儿童牙膏，避免氟摄入过量。龋齿高风险患者，建议在专业医生指导下使用高浓度处方级氟化物牙膏，以强化防龋效果。

刷牙时经常出现牙龈出血、牙龈红肿，往往是牙龈炎或牙周炎的信号，其根源在于口腔内牙



菌斑和牙结石的长期堆积，而非缺乏某种牙膏成分。因此，不建议长期依赖含氨甲环酸等止血成分的“止血牙膏”。这类牙膏仅能暂时掩盖出血症状，给人以缓解的错觉，反而可能导致患者忽视病情，延误专业治疗。此类人群应及时到口腔医院接受诊治，日常护理中，可选用抑菌或牙龈护理型牙膏作为辅助，但解决问题的核心是通过正确刷牙，机械性清除牙菌斑。

牙齿遇冷、热、酸、甜后出现酸痛不适的人群，应首选专业抗敏牙膏。牙齿敏感多因牙釉质磨损（如长期夜磨牙、刷牙方式不当）导致牙本质小管暴露，外界刺激直接传导至牙神经，引发酸痛感。抗敏牙膏主要通过两种方式发挥作用：一是含钾盐成分，可干扰神经冲动传导，降低牙神经敏感性；二是含锶盐、精氨酸碳酸钙等成分，能物理封闭暴露的牙本质小管，阻断刺激传导。抗敏效果需长期坚持才能显现，建议连续使用4周以上。若症状无缓解，应及时前往口腔医院检查，排查其他口腔问题。

因长期饮用咖啡、茶，或吸烟、长期服用中药等导致牙齿表面染色的人群，可选择去渍美白牙膏改善外观。这类牙膏通过摩擦剂的物理作用去除牙齿表面外源性色素，部分产品还添加化学成分以辅助分解色素。需要注意的是，此类牙膏仅对外源性染色有效，对四环素牙、氟斑牙等内源性变色则无效。若使用后效果不佳，应咨询专业口腔医生寻求其他解决方案。

口腔健康关乎全身健康。牙膏作为日常口腔护理用品，选对、用对才能充分发挥护牙功效。建议摒弃全家共用牙膏的习惯，结合自身年龄和口腔状况选择适宜的牙膏，配合科学的刷牙方法和规律的口腔检查，才能更好地守护口腔健康，远离各类口腔疾病。

（据《健康报》）

