

乾草热（花粉症）

Hay Fever

当和暖的天气带来春季的气息，居住在美国以百万计的人亦同时很容易患上乾草热病，俗称为花粉症。

花粉症是人体對於本来是极普通而无害的物体，称为「应变原」(Allergen)产生异常的反应，以至身体分泌无数的化学物质以排除这些「应变原」。其中一种是「组织胺」(Histamine)。患者因此会有打喷嚏、流鼻水、鼻塞、眼睛痕癢及流眼水等症状。花粉症患者主要是对空气中不同类别的树、草及野草等的花粉产生过敏。虽然患者并不因乾草而生病，同时亦往往没有发热，但是一般人都称之为乾草热病。

树木一般是在春季撒播花粉、草类在夏季的初期而野草则在夏季的後期。在参藩市地区内，最普遍的「应变原」是来自树木花粉（松树、香柏树及柏树，这些树木遍佈在金门公园、PRESIDIO 及花园角公园）。至於草类花粉则来自蓝草、崔麦草、绒草、裸麦草、甜春草和猫尾草等。在街道及公路旁的金合欢树和按树也能引起花粉症。

诊断方法

将你的症状过程详细的记录下来，例如，通常在何时或在什麼地方容易引起花粉症发作。另外，敏感专家会根据皮肤试验，分析你花粉症的诱发根源。

减轻不适的建议

最佳减少季节性花粉症的方法是尽量少与「应变原」接触。若你患有花粉症，可采取以下步骤以减轻不适的感觉：

- 尽量留在室内，尤其风热强烈时。
- 保持窗门关闭，可以使用空气调节机将花粉过滤，并经常更换过滤板。



- 避免在花园做种植的工作。
- 避免在清晨（十点钟以前）的户外活动，因为此时空气的花粉特别多。
- 应在傍晚进行户外活动，因那时的花粉较少。在室内运动可减少与花粉接触的机会。

缓解花粉症药物

服用舒解花粉症药物可以减轻一些不适的徵状。医生或敏感症专家会配给你适当的药物。在未请教医生以前，不要随便服用在中国或美国製造的成药，因为它们都可能会有副作用。如果你是怀孕或患有长期性疾病如血压高、心脏病等就应更加小心，不可随意服药。

以下是一些普通不需要处方的成药和需要医生处方的花粉症药物：

1. 抗组织胺 (Antihistamine)可以减少痕癢和打喷嚏，可能发生的副作用包括瞌睡、头晕和口乾。服用这种药物时应避免驾驶车辆或操作机器。较新出的抗组

组织胺多数不会使你思睡，有关这些新出的抗组织胺可向医生查询。

2. 解充血药 (Decongestant) 可以减轻鼻道肿胀、恢复呼吸舒畅。可能发生的副作用包括烦躁、情绪紧张和失眠。避免使用不需药方购买的喷鼻剂，因为它们能令到鼻塞更加严重和损害鼻黏膜。
3. 需药方配给的喷鼻剂可以压制组织胺。有可能发生的副作用包括，会感到鼻子有轻微的刺激。这些药物通常需要在用一星期後才能达到最大效果。

4. 类固醇 (Steroids) (口服或注射) 可以减轻鼻塞和鼻发炎。服用这种药物一定要按医生的处方去做。不然，会引起严重的副作用。

如果以上药物不能减轻你的不适，可接受免疫治疗或注射敏感针。此种治疗可以减轻或除去因长期花粉症所引起的不适。此方法包括定时注射微量的应变原，使身体对应变原慢慢适应过来。这种治疗对花粉、灰尘蟲和霉菌过敏的患者特别奏效。

虽然花粉症或过敏症是不能完全治癒，但有很多减轻不适的治疗方法。你的医生或敏感症专家会为你提供最适合你的治疗方法