

支原体感染来势汹汹

# 感冒 or 过敏? 学会这样区分

最近,支原体感染来势汹汹,许多人一打喷嚏、流鼻涕、咳嗽,就担心自己中招了。其实,这个季节是过敏的高发季,所以到底是过敏还是感冒,我们一定要学会区分。

## 感冒和过敏,别傻傻分不清楚

这两类疾病有诸多相似性,比如症状都累及呼吸道,同时普通症状包括流涕、鼻塞、咳嗽偶有重叠,但是疾病规律、累及系统情况和病因还是明显不同。

### 比一比

	呼吸道过敏性疾病	感冒
原因	过敏原引发,换季及寒冷时易发。	呼吸道病原体引发,包括病毒、细菌、非典型病原体(支衣原体)等。
潜伏期	无	不同病原体有差异,一般数天时间。
症状	喷嚏、流涕、鼻痒、鼻塞常见。加重可出现五官瘙痒、咳嗽等不适;不涉及感染因素,也就不容易引发全身症状,一般不会合并发热、乏力、肌肉酸痛及其他系统症状。	早期症状以上呼吸道为主,比如流涕、鼻塞,但是瘙痒感不强,后期容易合并发热、乏力、肌肉酸痛甚至系统症状,比如腹泻、头痛、关节肿痛等。
治疗	抗过敏药物缓解迅速,同时避开过敏原可迅速好转。	治疗以抗病原体为主。抗生素、抗病毒药物有效,而感冒药以对症为主。
发病规律	接触过敏原发作,避免则好转。	病原体感染规律,持续数周。

需要强调的是,抗过敏药物也是抗组胺药物,这也是感冒药的主要成分,有镇咳、止痒、化痰、止涕的作用。所以不能以感冒药能控制症状而判定为感冒,也不能以抗过敏药物能控制判定为过敏(抗过敏也有类似抗感冒症状的效应)。

## 为何秋冬季会过敏

许多人以为春季才是花粉过敏高发季,殊不知,秋季也是高发季,而且有时候症状比春季还更严重。花粉分类较多,可以依据植被高低分类,如乔木、灌木、禾本、草本,也可以依据季节性分类,如早春花粉(圆柏、柳杉)、晚春花粉(梧桐、杨柳)和夏秋花粉(蒿草、葎草、豚草)。所以,花粉分布的层次和时节是具备多样性的。夏秋季节花粉以草类花粉为主,每年8-11月份最多,播散范围广,由于它们都不是观赏类花粉,反而不易察觉,而导致大家的忽视。如果对花粉过敏者,应该积极查找当地花粉播散监测单位。

## 秋冬季多发三种过敏性疾病



### 1. 过敏性鼻炎

#### 症状

秋冬季节多发,多以连续喷嚏、流涕、鼻塞为基本症状,以五官瘙痒(特别鼻痒)为核心症状,可伴发眼、耳、咽、鼻窦等炎症。

#### 原因

引起过敏性鼻炎的原因有尘螨、花粉和霉菌等。源头不同,发作规律也有差异。

尘螨过敏发作多在室内,晨起及夜间睡前;花粉过敏发作多在室外,下午和夜间常见;霉菌过敏室内外均可发作,夜间更甚。

需要注意的是秋季鼻炎更常见的是感染性鼻炎(上呼吸道感染)和非过敏性鼻炎,比如血管运动性鼻炎,也称为非特异性高敏性鼻炎。这类鼻炎主要特点是对气候中的“冷”“干”刺激敏感,引发症状。

### 2. 过敏性咳嗽



#### 分类

分类较多,常见的有上呼吸道咳嗽综合征(由上呼吸道过敏性炎症引发)和下呼吸道高敏咳嗽(多为咳嗽变异性哮喘)。

#### 原因

上呼吸道过敏性炎症多因过敏性鼻炎、鼻窦炎、中耳炎等过敏性炎症沿着鼻后道引发咽后部出现滤泡,甚至导致腺样体肿大或扁桃体发炎,这样

咽部瘙痒和异物感明显,就会出现咳嗽反射,从而引发慢性咳嗽症状。

一定要注意,只要是五官慢性炎症,都可能会引发类似的慢性咳嗽,因此不可把腺样体肿大和慢性扁桃体炎直接认定为过敏性鼻炎导致。

咳嗽变异性哮喘是哮喘的一种特殊类别,以咳嗽为特征性表现,过敏原诱发最为常见,比如霉菌(霉菌三联征:鼻塞、鼻出血、咳嗽)和花粉(五官瘙痒伴发咳嗽)。

### 3. 过敏性哮喘

#### 原因

过敏性哮喘是哮喘综合征中最大的一个分支,雾霾、气候骤变、病原感染都容易诱发哮喘。

#### 时间

过敏性哮喘有固定的发作时间点,尘螨和霉菌多在夜间,花粉多在雷暴期间(雷暴型哮喘)。秋冬季节哮喘患者需要多多注意过敏因素。

## 怎样做好过敏原防护

针对不同的过敏原,我们可以采取不同的防护手段。

### 1. 尘螨

冷	枕芯 -20° 冷冻 6 小时。
热	薄织物 55° 以上烫洗 20 分钟。
干	布艺品暴晒 2 小时。
吸	吸尘器吸取寝具表层过敏原。
净	高滤过网空气净化器,睡眠中过滤悬浮过敏原。

### 2. 花粉

天	晴天不开窗、雨天可活动。
地	高发季室外少活动、室内多使用净化器。
人	自带口服抗过敏药物,如花粉屏障剂。
时	下午及夜间少外出,外出戴口罩和帽子、穿长袖。

### 3. 霉菌

食	少吃菌类。
不	不居住在潮湿的地方。
我	小心昆虫叮咬,易引发丘疹性荨麻疹。
待	不待在有宠物和潮湿的空间。