

春季踏青如何預防花粉過敏？

24-04-2021 上海市消保委

春季，草木復蘇，花粉濃度“爆錶”，過敏患者的症狀格外嚴重。如何預防呢？

- 1.出門前最好先瞭解當天的花粉指數，指數高的日子減少外出。
- 2.出門時戴口罩，穿長袖，遮擋身體裸露的地方。
- 3.避免到草原等花粉濃度較高的地區。
- 4.外出回家後注意洗臉尤其是清洗鼻子、眼睛，更換沾到花粉的衣物。
- 5.避免室外晾曬衣物，以防沾上花粉。
- 6.花粉季節注意關窗，並使用空氣淨化器或新風系統降低室內花粉濃度。
7. 外出旅行可以晚上服用抗過敏藥，不耽誤白天的行程。最常見的抗過敏藥物為抗組織胺藥，包括苯海拉明、異丙嗪、撲爾敏、賽庚啶、氯雷他定、特非拉丁等。