

秋风一吹鼻炎就发作 当心这四大元凶

随着秋风吹起，鼻炎患者迎来了新一轮的困扰。近日，一则关于“秋风一吹鼻炎就发作 当心这四大元凶”的讨论席卷网络，引发广泛关注。专家指出，秋季花粉、灰尘、冷空气和过敏原是鼻炎高发的四大元凶，季节交替的特殊环境让不少人饱受打喷嚏、流鼻涕的痛苦。这起话题不仅让鼻炎患者感同身受，也唤起了公众对秋季健康防护的重视，网友们纷纷分享应对妙招。事件起源于黑子网的一则爆料，一位网友上传了自己秋季鼻炎发作的经历，称一到秋天就鼻塞不止，甚至影响工作和生活。

她提到，秋季花粉飘散、灰尘增多、冷空气刺激和室内过敏原是让她症状加重的罪魁祸首。帖子迅速引发共鸣，网友们留言分享类似遭遇，有人甚至调侃：“秋风一吹，鼻子比天气预报还灵！”据健康时报8月20日报道，秋季是过敏性鼻炎的高发期，约20-30的鼻炎患者因花粉过敏而症状加重，灰尘和冷空气也成为常见诱因。故事的主角小李，28岁，是一名深圳的白领，也是一名“资深”鼻炎患者。每年秋天，她一出门就感觉鼻腔像被“点燃”，喷嚏连连，鼻涕止不住。

她回忆，8月初的一次户外团建活动让她症状爆发，彼时秋风渐起，路边杨柳花粉漫天飞舞，灰尘也随着风势四处飘散。小李当场打了几十个喷嚏，眼睛红肿，同事都笑她“像只哭泣的小兔子”。更让她苦恼的是，回到家后，空调滤网的灰尘和宠物猫的毛发又让她症状加重。她无奈地说：“秋风一吹，鼻炎就来，感觉四大元凶轮番上阵！”小李的经历并非个例。据北京市耳鼻咽喉科研究所数据，过敏性鼻炎患者中，近一半在秋季症状加重，花粉、灰尘、冷空气和室内过敏原是主要诱因。

专家解释，秋季气温下降，空气干燥，冷空气刺激鼻黏膜，导致血管收缩，引发鼻塞和流涕。花粉作为主要过敏原，尤其在杨柳、蒿草等植物开花期，浓度激增，极易引发过敏。灰尘和室内尘螨则在秋季通风不佳时加剧危害。网友们对此深有共鸣，有人分享：“我家窗台一开，灰尘就飞进来，鼻子马上不行！”还有人抱怨：“秋天冷空气一来，喷嚏打到怀疑人生！”舆论对鼻炎防治展开热烈讨论。支持科学防护的网友建议佩戴口罩、定期清洗鼻腔、避免接触花粉，并推荐使用空气净化器减少室内过敏原。

有人分享偏方，如喝蜂蜜水或用盐水洗鼻，但专家提醒，偏方效果因人而异，需谨慎尝试。也有网友质疑城市环境管理，指公园绿化和清洁工作不到位，导致花粉和灰尘问题加剧。深圳某医院耳鼻喉科医生在接受采访时表示，秋季鼻炎患者应尽早就医，规范使用抗过敏药物，避免症状恶化。小李在朋友建议下，尝试了鼻腔冲洗和佩戴防花粉口罩，症状有所缓解。她还在家安装了空气净化器，定期清理宠物毛发，减少室内过敏原。她感慨：“四大元凶防不胜防，但总算找到点办法。”

然而，她也坦言，秋季户外活动仍让她望而却步，担心鼻炎复发影响形象。网友们对她的经历表示同情，纷纷分享自己的“抗敏秘籍”，如穿长袖防花粉、随身带纸巾等。目前，关于秋季鼻炎的讨论仍在持续，相关帖子截图在网络流传。专家呼吁，鼻炎患者应关注天气变化，及时防护，避免接触四大元凶。公众也期待城市环境改善，减少花粉和灰尘污染。这起“秋风一吹鼻炎就发作”的事件，不仅让小李这样的患者备受关注，也提醒人们重视秋季健康管理。

鼻炎的四大元凶如何应对？科学防护能否成为常态？网友们拭目以待。

原文链接：<https://hz.one/baijia/鼻炎就发作-2508.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/秋风一吹鼻炎就发作 当心这四大元凶.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>