

## 「为花粉症做好准备」

一到春天，许多生活在日本的人被花粉症感到困扰。花粉症是一种由植物花粉引起的过敏症，会引起打喷嚏、流鼻涕和眼睛发痒等症状。目前尚无治疗方法，并且症状常常在每年的同一时间出现。虽然这是一种非常痛苦的疾病，但采取措施可以缓解症状。我们将介绍预防花粉症的基础知识。



首先，让我们了解花粉的种类以及花粉何时传播。日本最常见的花粉症类型是雪松花粉症。日本雪松树在二月至四月期间释放花粉。症状主要影响鼻子和眼睛。此外，柏树、水稻、豚草、艾草等的花粉也会引起过敏。这些花粉传播的时间因季节和地区而异，建议大家检查互联网或电视上的花粉信息。



此外，尽量不让花粉进入体内。花粉悬浮在空气中。外出时佩戴口罩和眼镜吧。选择花粉症专用口罩很重要，也要确保口罩与脸部贴合。眼镜可将进入眼睛的花粉量减少一半以上。回到家后，进门前先把衣服和头发上的花粉擦掉。如果可以的话，换洗衣服并洗个澡。通过漱鼻和洗眼睛去除鼻腔和眼中的花粉。漱鼻是一种用盐水清洗鼻子的方法。洗眼是用洗眼液冲洗眼睛的方法。这些方法不仅能清除花粉，还能防止粘膜干燥。

最后，药物和饮食也能有效抑制花粉症的症状。治疗花粉症的药物包括抗组胺药和抗过敏药。这些可以抑制对花粉的过敏反应。根据症状，您可选择口服药、鼻喷雾剂、或眼药水等。有关药物的种类和用法，请咨询医生或药剂师。建议用于预防和治疗花粉症的食物包括乳酸菌、青鱼、莲藕、牛蒡根、梅干和巧克力。这些可以提高免疫力并抑制过敏反应。尽量确保饮食均衡。对于居住在日本的外国人来说，花粉症是个大问题。不过，只要采取预防措施，您就能享受一个舒适的春天。请以此作为参考，战胜花粉症。

• 如果您对本栏目有任何疑问，意见或要求，请联系宫崎县国际交流协会。TEL : 0985-32-8457 FAX : 0985-32-8512 Email : [miyainfo@mif.or.jp](mailto:miyainfo@mif.or.jp)

• 如果您对日常生活有任何疑问或心事，请您联系“宫崎外国人支持所”。TEL : 0985-41-5901 FAX : 0985-41-5902 Email : [support@mif.or.jp](mailto:support@mif.or.jp)