

过敏原千千万 “不良情绪”也占一席之地

过敏体质的人群，总得对生活中的很多事物小心翼翼，花粉、食物、阳光、尘螨……这些日常生活中平平无奇的东西却会让过敏体质的人避之不及。然而许多人不知道的是，不良情绪其实也是一种过敏原。

不良情绪激发了过敏症状

市民龚佳(化名)有多年重度过敏史，尘螨、花粉、催熟剂都会引起过敏，为此，她每天生活得小心翼翼。为了增加免疫力，龚佳还长期坚持运动，在饮食上也格外注意，慢慢地过敏症状有所减轻。

但就在2019年，龚佳遭遇至亲突然离世，在这样的打击下，让她产生了抑郁和焦虑等负面情绪，没想到之前有所缓解的过敏症状突然加重。用她的话说：“很明显，就是因为情绪的变化加重了过敏症状，甚至还出现了过敏性哮喘。有一次晚上突然感觉不对，很快就呼吸不畅，好在家人及时叫了120，否则后果难以想象。”

现在说起自己那一次的过敏经历，龚佳还是心有余悸，但情绪问题不是一天两天就能解决的，这让她不得不随身携带过敏药，如果感觉不对，就会马上服药控制症状。“很痛苦，有时候一阵风吹过来，就会很敏感，连打20多个喷嚏……但医生跟我说还是不能着急，先处理好情绪问题是关键。”龚佳说。

对此，国家二级心理咨询师魏君萍介绍说，过敏是涉及多个器官、系统的全身性疾病，龚佳的过敏症状和抑郁焦虑表面上看似风马牛不相及，实则存在千丝万缕的联系。

皮肤是压力探测器

过敏反应又称超敏反应或变态反应，是指身体对正常人可耐受的物质产生异常的免疫反应。过敏时的免疫系统，会把一些本来对身体无害的物质，甚至人体本身都当作攻击目标，进而对身体健康造成损伤。有研究发现，过敏疾病患者人群中有10.8%存在不同程度的心理问题。进一步的研究还发现：随着负面情绪的缓解，患者的过敏症状往往也得到控制，表明两者因果关系密切。

“对于长期过敏且伴随情绪问题的患者，需要‘双管齐下’，不能只提防过敏原，还要从心理上找原因。”魏君萍解释说。通常，紧张、压力、愤怒等负面情绪，会让一些人反复出现红疹、瘙痒等皮肤过敏症状，这种现象也被称为“情绪性



过敏”。情绪性过敏正是由于情绪的剧烈变化造成内分泌严重失调，使机体代谢发生紊乱引起的。

原来，当一个人精神紧张、情绪激动时，身体会释放大量的去甲肾上腺素、肾上腺素等，引起血管收缩、血压上升，进而产生大量自由基，攻击能释放过敏因子的肥大细胞，从而出现过敏症状。此外，情绪起伏剧烈时，皮肤中还会释放一些神经递质，加剧过敏反应。皮肤这个“压力探测器”通常能引起两种反应：突然的压力增加，通常容易引起红疹、瘙痒等速发性过敏症状；而反复的情绪波动，则容易出现过敏性皮炎等迟发性过敏反应。“如果这种异常反应是剧烈、持久的，可能会进一步引起皮肤病变，如牛皮癣、神经性皮炎、湿疹、白癜风、粉刺、斑秃等疾病。”魏君萍说。

缓解负面情绪可降低过敏概率

“皮肤首先会因情绪而‘敏感’。这些受到

压制的情感能量，会借由皮肤通过夸张的过敏反应释放，从而获得外界的关注与爱护。”魏君萍说，很多人总是说自己皮肤状况不好，属于“敏感肌”，其实多半也潜藏着情绪问题，此类患者需要真实、坦诚地面对内心的恐惧，将情绪与事实本身客观地区分开来，才能降低内心对外界的过激反应，让神经系统与皮肤系统处于平衡状态，便不会让心灵的过敏困扰自身。

那么，在日常生活中应该如何缓解负面情绪，降低过敏症状发生的概率呢？对此，魏君萍介绍说，不为消极的原因找借口，并接受已发生的现实情况，这对于缓解负面情绪很重要。如果情况严重，需要及时寻求专业心理医生或咨询师的帮助；如果只是偶尔有负面情绪困扰，则可以在生活中制造快乐。比如，作为与情绪有着天然联系的艺术形式，音乐如一剂“良药”，可以改善人的情绪，缓解压力。

“我们陷入消极情绪的大部分原因都是由于失败，当我们的期望得不到满足时，我们自然会变得消极，不正确的激励可能会加剧负面情绪。一个更好的办法就是奖励你的努力，只要你努力工作，就值得表扬。这样，你的注意力就会转移到这个过程中，消极的失败感就会大大减少。”魏君萍说，总而言之，负面情绪的产生，大多是因为生活的压力，或是期望值太高无法实现而产生的心理影响。所以，当感到悲伤时，不妨试试一些情绪缓解小方法，以尽快摆脱负面情绪带来的影响。

TIPS

情绪性过敏是心理机制和生理机制共同作用的结果，这种过敏症状会随人体的感受、压力变化。而当负面情绪得到宣泄或缓解时，过敏症状就会减轻很多。还有一些小方法可以缓解负面情绪。

★及时排泄情绪垃圾，找亲朋好友倾诉，把心里的“苦”说出来。

★转换压力和情绪，可适当进行一些运动，运动量可大可小。

★营造轻松的情绪氛围，读书、写日记、看电影、听歌等都可以开阔心胸、纾解不良情绪。

★养成合理作息，无论是工作还是娱乐，都不该牺牲休息时间，这会影响后续的效率和生活节奏，无形中增加压力，积累负面情绪。

(据《银川晚报》王敏)

女性童年创伤可能增加其成年后妊娠并发症等风险



关爱心灵

澳大利亚昆士兰大学的研究人员日前在《英国医学杂志开放版》期刊上发表报告说，女性在童年时期遭受虐待、情感忽视或家庭暴力等创伤，可能会增加其成年后出现妊娠并发症

和早产等风险。

此前有研究显示，儿童时期经历创伤对成年后健康有负面影响，但不确定这种负面影响会延续到孕期。昆士兰大学研究人员通过对1994年至2022年间发表的21项相关研究报告进行分析后发现，女性在童年时期遭受过虐待、情感忽视或家庭暴力等创伤，她们成年后出现妊娠并发症的可能性比没经历过的女性高37%，其生下体重不足或早产儿的可能性高31%。这些研究主要针对美国、加拿大和欧洲女性。

研究人员解释说，童年创伤可能影响压力信号通路和免疫系统功能的调节，改变大脑结构和功能，加速细胞衰老，这可能会增加女性妊娠并发症等风险。

研究人员指出，该研究主要针对来自西方高收入国家的女性，因此无法评估其他地区的情况以及不同种类创伤造成的潜在影响。但对童年遭到创伤的女性在其怀孕期间进行个性化护理将有助于改善母婴的身心健康。

(据新华社 李雪青)