

很多人在为过敏而苦恼

# 这份“指南”望助力各位安然度春

春天是过敏性疾病的高发季。很多人开始面临频繁打喷嚏、揉眼睛，出门帽子、墨镜、口罩全副武装的各种困扰。

观察四周，越来越多人饱受过敏之苦，还有患者深受过敏性鼻炎、过敏性哮喘、特应性皮炎等“折磨”。据估算，我国过敏性疾病患者的数量或以亿计。

关于过敏性疾病，人们还有很多疑惑，希望权威人士的解答能助力“过敏星人”安然度春。

## 怎么判断是不是过敏了？

“喷嚏打不停，鼻涕流不停，医生这是过敏吗？”“一到有花开的地方，就嗓子痒，是过敏吗？”……

中国医师协会变态反应医师分会常务委员汪慧英说，判断是否过敏一般有两个步骤：

首先看症状。一般情况下，过敏会出现多种症状，主要表现为流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒、鼻子堵，严重的还有呼吸不畅、胸闷、气短、喘息、皮肤红肿、荨麻疹等等。

其次是找原因。比如是否接触到了平常不易接触的东西而产生的应激反应。

当然，有些过敏患者出现季节性的反复，或者持续较长时间的过敏反应，与天气和环境有关。而要找出“真凶”还是需要精准筛查。

## 过敏严重：真的会危及生命吗？

过敏性疾病往往不被患者重视，尤其是季节性的过敏，很多人认为“挺一挺”就过去了。但专家表示，这是一种错误的想法，如果任由过敏性疾病反复发作，可能会朝着严重的方向发展。

汪慧英介绍，严重过敏反应有些是不明原因突然发作的，有些是长期过敏原反复接触导致急性的发作。一旦发作，经常是迅速蔓延全身的症状。有些人“全身发红，肿起来了”，

这是皮肤黏膜速发性反应；有些人说“透不过气来，感觉要被活活憋死了”，这是上下呼吸道受累的表现，如喉头水肿；有些人说“眼前发黑”“晕过去叫不醒”。这些或轻或重的起步症状，若不加以干预，最后都可能危及生命。因此，对过敏性疾病必须加以重视，阻止它由轻到重的进展。

## 过敏原筛查很麻烦，真的有用吗？

“听说做过敏原筛查要在胳膊上，扎几十甚至上百针？”生活中，这样的误传“劝退”了很多想做筛查的人，也带来“数十项筛查项目是否有用”的疑惑。

对于过敏，一般患者通常只需做缓解症状的治疗；但对于经常过敏的人，只有通过过敏原筛查，查清楚到底是哪种过敏原引起的过敏反应，才能从根本上解决问题。

由此可见，过敏原筛查对过敏性疾病的诊断、治疗和预防具有重要意义。

据了解，自然界中过敏原可以有几万种，而检测时一般只能检测20至100种。汪慧英解释，并非所有人都需要做这么多项，可以选择最合适的组合项目进行筛查。

有的人在每年花粉季出现过敏，就要筛查树花粉、草花粉一类的过敏原；有的人因为进入很久不住的房间后，或者使用长时间闲置的空调后出现过敏症状，那么霉菌类的过敏原筛查是必须的。

专家介绍，为了让筛查尽量精准，就诊时应尽量为医生提供详细的病史信息，帮助判断过敏原筛查的大致方向；也可选择混合项目进行筛查，提高过敏原筛查的检出率，同时减轻经济负担。

## 抗过敏药怎么使用是科学的？

不少过敏患者对于用药又爱又愁。虽然用药后能让症状得到缓解，但“经常用药会不会产生依赖性或者副作用”的疑虑，一直成为患者隐忧。

对此，专家指出，过敏患者用药需在医生指导下，按照医生的处方规范用药。浙江大学医学院附属第二医院过敏（变态反应）科主治医师杨波云介绍，这几年大量治疗过敏性疾病的生物制剂上市，逐步取代口服激素治疗，也避免了激素副作用给患者带来的额外负担。

“还有脱敏治疗能解决部分过敏患者的长期困扰；对于遗传因素占主导作用的过敏性疾病，基因检测技术也在探索破解这些难题的密码。”杨波云说。

当前正值花粉过敏高发期，多位临床医生提醒，既往已确诊的花粉过敏患者，也可适当提前用西替利嗪、氯雷他定等药物，让症状改善一点，避免发生严重症状；有轻度过敏症状的人群，也可提前使用益生菌、细菌溶解产物等免疫调节类药物，提高免疫功能，预防或减轻过敏症状。

## 过敏体质患者怎么做好预防？

过敏“惹不起”，“躲起来”也是一剂“良方”。

受访医生认为，解决过敏问题“防大于治”，因人而异、分类施策是关键。

对于频繁过敏的人，首要任务是找出过敏原，避免接触；有严重过敏史的人群，例如出现过过敏性休克，则应随身携带“救命药”，如肾上腺素及注射装置。

如果是对尘螨过敏，需要经常清洗床上用品，烘干暴晒；对霉菌过敏，则要注意多开窗通风，及时清理发霉的书籍和食物；晴天刮风的时候，对花粉过敏的人要少出门，避免剧烈运动；对狗毛、猫毛等过敏的人，最好避免宠物进入卧室；对某种食物过敏的人，只要找到致敏食物，就可以避免“祸从口入”。

与此同时，保证良好睡眠，饮食营养均衡，定期锻炼身体等提高免疫力的生活习惯，都能降低过敏症状发生的概率。

（据新华社 黄筱）



图片来源：IC photo



□本报记者 于亚军

生活中，大家都知道吸烟有害健康，且许多吸烟者为了保护家人远离二手烟的危害，能做到在室外吸烟，但是对于同样有害的三手烟，很多人还不太了解。本期健康周刊，特邀内蒙古自治区人民医院专家讲一讲什么是三手烟以及三手烟会带来哪些危害。

据内蒙古自治区人民医院呼吸与危重症医学科戒烟门诊主任医师李艳丽介绍，三手烟指的是吸烟后附着在物体表面、灰尘颗粒、皮肤、毛发

上的烟草烟雾颗粒，以及这些颗粒被重新释放到空气中与空气污染物发生化学反应后生成的二代污染物。其主要成分包括尼古丁、亚硝胺、多环芳烃、甲醛、苯等多种可吸入的有害物质。

“三手烟具有普遍性、持久性、隐蔽性、毒性强的特点。研究显示，对于非吸烟的成人与儿童，如果暴露在同等量的三手烟中，儿童代谢三手烟中致癌物的能力比成人低3倍，因此儿童对三手烟危害的易感性更高。不仅如此，三手烟在环境中可存在数月之久，哪怕吸烟者在室外吸烟，三手烟也会附着在头发、衣服、物品中被带回室内。不同于二手烟主要通过呼吸道被

## “三手烟”危害竟然这么大

人体吸入，三手烟还可通过消化道吸收、皮肤渗透等方式被人体摄入。”李艳丽说，相比成人，婴幼儿免疫系统及呼吸系统尚未成熟、呼吸频率高、接触家用物品的机会更多、在室内环境中的时间更长，加之婴幼儿吮吸手指行为较为普遍，唾液中蛋白质可能会增加口腔中毒物的摄取，因此儿童更容易受到三手烟的危害。

那么，三手烟对健康的危害有哪些呢？李艳丽介绍，三手烟可损伤机体重要的遗传物质，如导致DNA链断裂、碱基氧化损伤以及诱导DNA加合物的产生，对人体细胞产生遗传毒性；三手烟可导致血脂升高、空腹血糖升高、血栓形成风险增加；三手

烟可以刺激肺血管上皮胶原蛋白和炎性细胞因子过量产生，从而诱发肺纤维化、慢性阻塞性肺疾病和哮喘；三手烟会引起多种细胞遗传物质的氧化损伤，包括通过诱导氧化应激反应，造成脂质过氧化及蛋白质、DNA损伤。三手烟对细胞和遗传物质的损伤如果不及时修复，可能导致肿瘤发生。

该如何避免三手烟的侵害？李艳丽表示，远离抽烟的人和环境；做到不在家里（阳台）和车里抽烟，抽完烟不要抱孩子，先洗澡换衣服；家中物品如有三手烟，如衣物、窗帘、地毯、床上用品等及时清洗，必要时更换。其实最彻底的办法就是远离烟草，尽早戒烟。