



别让“过敏”扫了兴

□策划 张世彬 记者 张延



阅读提示

三月,是踏青赏花的季节,尤其清明小长假即将到来,假日里携家人或三五好友,徜徉在花海里好不惬意。然而,并不是所有的人都能欣赏这春天的美好,因为与春天一起来的还有过敏。春天是过敏的高发季节,也更容易诱发皮炎、湿疹、荨麻疹等等。遇到这些症状怎么应对?怎么预防?

过敏为什么偏爱春天?

春天自驾游是最惬意的事情了,但对于家住果园小区的李萍女士来说,每年的春季都是一场健康考验。“每年春暖花开的时候,我的脸上就会发红、瘙痒,非常烦恼,也非常无奈。”李萍说,看着朋友们一起去踏春旅游,而她只能待在家里靠着过敏药度过春天。为什么李萍爱过敏,难道她和其他人的体质不一样吗?

“从冬季过渡到春季,有些人不太适应这个季节变化,就会产生过敏,李萍就属于这类人。”据新乡市第二人民医院皮肤科主任张战胜介绍,与寒冷的冬季不同,春季最大的变化就是温度和湿度的回升。这样的变化不但让动植物复苏,也让空气和土壤中的花粉、霉菌、尘螨与动物皮屑一下子增多了起来。一些特殊体质的人群与这些物质接触,就会诱发过敏症状或者使原有症状加重。当然,气温回升的同时还有冷暖空气频繁交替,不稳定的气温也是导致过敏的重要原因。

春季鲜花陆续开放,空气中花粉浓度升高并随空气流动。此外,随着气温逐渐回升,空气中携带的细菌、病毒也蠢蠢欲动,如果这些物质附着在人的皮肤、黏膜上,就容易引起红疹、瘙痒等皮肤过敏以及鼻痒、阵发性喷嚏、大量水样鼻涕和鼻塞等过敏性鼻炎的症状。

一年四季中,冬季阳光的紫外线最弱。由于人体在冬季已经适应了弱紫外线环境,进入春季后空气中紫外线增强,皮肤对紫外线的敏感性增高,皮肤的表皮细胞比冬天更容易受到紫外线的射伤。

而到了夏天,肌肤已经比较适应强紫外线的环境,加之大家对夏季的防晒已作好了充分准备,因此夏季反而不容易发生过敏性皮炎。

过敏症状如何产生?

张战胜介绍,过敏原进入人体后,刺激肥大细胞,使其释放组胺,组胺再作用于血管、神经,产生过敏症状。组胺随着血液在血管中自由流动,所以过敏症状会在身体不同部位同时出现。

正常情况下,免疫系统通过产生抗体来保护人体免受病毒和细菌的入侵。外来病原微生物被人体免疫系统识别,相当于被贴了“通缉令”,下次如果这些“敌人”再次入侵,全身的免疫系统就会快速产生免疫反应。但阴差阳错,免疫系统偶尔会出现“误判”,误把对人体无害的一些物质当成“敌人”,对其发起攻击。

人体免疫系统对来自空气、水源、接触物或食物中的天然无害物质出现了过度反应,伤害了机体的正常细胞、组织和器官,即可认为人体出现了过敏。

为什么有的人不过敏呢?

“和朋友一起去旅游或者逛街,为什么朋友没事,受伤的却总是我!”这是河南师范大学大二女生小范在朋友圈发的一段话。她告诉记者,小的时候几乎没有出现过过敏症状,但是随着年龄的增加,过敏症状却出来了,“难道长大后,身体的免疫系统还不如小时候吗?”

张战胜说,过敏又叫变态反应,是一种常见多发的疾病。据统计,市第二人民医院皮肤科每年约

接纳8000多例过敏症状病人。其中,过敏性鼻炎占比20%,过敏性哮喘占15%,花粉、皮肤过敏占65%。过敏体质主要与先天遗传有关,原因主要是具有过敏体质的患者,接触了具有某些致敏能力的物质(过敏原)后,自身免疫系统产生了过度反应。而接触过敏原的方式主要有呼吸道吸入、皮肤接触、饮食等。

针对小范的疑问,张战胜解释,

小时候不过敏,长大了反而过敏的患者,虽然携带过敏的易感基因(并非单基因而是多基因),但是幼时没有暴露于过敏原环境中或暴露时间不足以诱发免疫反应,因此没有发生过敏。然而,过敏的遗传因素(即易感基因)一直会伴随其长大,当他不断长期暴露于某种或某些过敏原的环境中时,其免疫系统过度应答,导致出现了致敏,渐渐发展到过敏。

如何预防春季过敏?

过敏体质患者在春季应避免外出,尤其在大风天气时。平时应尽量避免在公园等花草树木较多的环境周围行走。开车时摇上车窗,不在花粉季骑自行车。外出要戴口罩,必要时带大一点的墨镜,回到家后要及时用温水清洗裸露皮肤及鼻腔黏膜,将易引起过敏的物质洗干净。

此外,对于过敏性皮炎患者,外出要涂防晒霜或者打遮阳伞,做好物理防晒,平时还要减少皮肤洗浴

次数,降低皮肤刺激。

很多人认为自己容易发生过敏是因为抵抗力差,于是在这个季节开始疯狂体育锻炼,其实这是一种错误的做法。选择这个时间进行户外锻炼不但不能预防过敏,反而会诱发过敏。

过敏体质患者平时加强运动可选择室内活动,如游泳,室内羽毛球、乒乓球,瑜伽等,适当锻炼可增强身体抵抗力,一定程度上减少过敏的发生。

平时过敏体质患者应注意均衡饮食,避免摄入浓茶、咖啡、海鲜、酒及辛辣刺激性食物,此类食物容易引起过敏反应,长时间大量摄入还可导致身体抵抗力降低,容易导致机体变得敏感。

另外,平时要注意保持所处环境温度、湿度适宜,避免穿化纤材质的衣服,尽量选择穿棉质柔软宽松的衣服,注意护理好个人卫生,勤洗床单被罩等。



如何缓解过敏症状?

过敏的本质是一种全身性的反应,所以一般我们通过口服抗组胺药物来达到缓解过敏症状的效果。很多人担心口服药具有副作用,也会选择局部用药,如滴鼻水。但如果只用局部外用药物,是很难抵挡游荡于全身的组胺,所以

一般会建议联合口服药物与局部用药联合使用。

目前临床常用的抗过敏药物为二代抗组胺药,如氯雷他定等。二代药物很少通过血脑屏障,所以基本不会产生嗜睡作用,服用后仍可以精神饱满地工作。特别提

醒的是,中医在治疗过敏方面有其独特的疗效。中医治疗主要通过针灸、按摩穴位、穴位贴敷、中药熏洗、口服中药等方法予以干预,效果显著。这些方法无副作用,不会对身体产生伤害,得到了患者的广泛青睐。