

清洁过度可能更容易过敏

“全身甚至脸上随时随地出现大片的红肿、瘙痒,感觉自己生活得已经非常仔细了,每天打扫卫生,衣物勤洗勤换,不知道为什么还会过敏,而且越来越严重。”每到春天,家住马鞍山市的张女士就苦不堪言。

“出门前都要看看花粉预报决定戴什么口罩”“家里光除螨仪就4个,还装了新风系统”“每次出差,口服抗过敏药和鼻喷雾剂成了行李标配”……提起过敏,很多人都有诉不完的苦,久病成医者更不在少数。

采访中,不少专家表示,现在有过敏问题的患者比过去多了不少,特点之一就是年轻人越来越多,他们的生活环境相对干净,却被过敏性鼻炎、过敏性皮疹、过敏性咳嗽等问题反复困扰。难道越干净越容易过敏吗?带着疑问,记者进行了采访。



资料图片

太爱干净,可能也是一种错

现如今,不少人习惯用酒精等消毒剂清洁衣物和地面,只要是手能接触到的地方,都会先消一遍毒。病菌被消灭了,却逃不过过敏,而且发病率越来越高,这之间有什么关联吗?

“过敏是一种免疫反应,是人体对于特定物质的异常反应,也称为变态反应。”首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应科主任医师马婷婷介绍, I型变态反应即速发型过敏反应,是临床最常见的一种,常表现为荨麻疹、过敏性鼻炎、腹痛腹泻等。

“I型变态反应主要由IgE介导,涉及肥大细胞和嗜碱性粒细胞的活化。在致敏阶段,变应原进入机体后刺激B淋巴细胞产生IgE抗体,这些抗体与肥大细胞和嗜碱性粒细胞表面的Fc段结合,使机体处于致敏状态。当机体再次接触同一变应原时,IgE抗体与其特异性结合,导致肥大细胞脱颗粒,释放多种生物活性介质,如组胺、激肽、5-羟色胺等,这些介质引起血管扩张、平滑肌收缩、腺体分泌增加等症状,从而导致过敏反应。”马婷婷解释道。

“过度清洁会造成有益细菌缺失,导致免疫失衡,反而容易导致过敏。”北京大学人民医院呼吸与重症医学科主任医师马艳良向记者讲解道,“日常环境中的微生物大部分是有益的,有益细菌长期生活在口腔、肠道、呼吸道中,构成了人体的免疫屏障,可以抵抗有害病原,维持免疫平衡。”

“适度接触微生物,可能会降低人们罹患过敏性疾病的风险。”这是医学界一度盛行的“卫生假说”的主要观点。该假说认为,感染性疾病和过敏性疾病是一个平衡,前者少了,后者就容易多发。而过敏反应又包括速发型反应和迟发型反应。

“在过敏的早期阶段,肥大细胞释放组胺、类胰蛋白酶、白三烯、前列腺素、细胞因子等介质,速发型反应在暴露于过敏原的数分钟内发生,持续40~60分钟。”马艳良说,比如接触过敏原后立刻打喷嚏、流鼻涕,就是这些颗粒使鼻部黏膜水肿,血管中的液体外渗造成的。

“迟发型反应可理解为免疫系统产生了针对过敏原的抗体,这些抗体与过敏原结合后激活了慢性炎症反应。”马艳良说,迟发型反应通常在接触过敏原后数小时至数天后发生,症状包括皮肤红肿、瘙痒、呼吸困难、胃肠道不适等。

免疫细胞里藏着“过敏记忆”

“学龄前是人体免疫形成的重要时期。”马艳良说,此时接触到环境中的过敏原,淋巴系统里的一些记忆细胞会形成免疫记忆,长大后可能就不会对其产生过敏反应。

“我们团队的调查也印证了这个结果。”马婷婷介绍,团队曾对内蒙古地区过敏性鼻炎和哮喘的患病率及危险因素进行了流行病学调查,数据显示,城市地区的花粉诱导的过敏性鼻炎的患病率高于农村地区(城市地区为23.1%,农村地区为14.1%)。

“农村地区多靠燃煤或燃木取暖,居民接触了更多的微生物及其产物,如细菌内毒素和环境分枝杆菌-ria7,可能具有预防特异性疾病的潜力。”马婷婷解释说,“适当暴露在微生物更多的环境中,内毒素会引发正常的T细胞免疫反应,促进人体内的免疫平衡,加强免疫调节,预防过敏性体质的产生。”

干净有度,清洁与健康需平衡

讲究卫生很重要,但要注意干净有度。

“有时让孩子接触少量的细菌,这样免疫系统既能承受,又不至于生病。”马婷婷提醒,如果将家里清理得过度干净,所有地方都喷洒消毒水进行杀菌,让孩子处于一个几乎无菌的环境里,就可能使孩子失去增强免疫力的机会,这样反而会增加过敏的概率。

“门诊中发现,有个别儿童在花粉季出现了反复眨眼睛、清嗓子症状,家长误认为抽动症,最后结合临床症状和过敏原检查发现其实是花粉过敏导致的。”马婷婷告诉记者,过敏性疾病是全身性疾病,会累及全身各个器官,腹泻、腹痛、偏头痛、口腔溃疡、心悸、多动等临床症状有时就与过敏有关。

过敏性疾病进程有规律可循吗? “医学上有‘过敏进程’一说,指的就是过敏性疾病通常从特应性皮炎开始,然后会逐渐进展为IgE介导的食物过敏、哮喘和过敏性鼻炎。当然随着年龄增长,部分患者的过敏症状会有缓解的倾向和自愈的可能。”马艳良说。

专家特别提醒,从预防过敏的角度来说,多与自然环境接触是十分有

益的。“研究显示,接触自然环境的人,过敏的发病率更低。”杨碧莲说。

采访中,专家普遍表示,人类作为大自然的一部分,是和细菌、花粉、粉尘及其他各种微生物和谐共生的,人不可能完全生活在无菌状态下,我们的免疫系统也需要接受自然界的各种复杂物质刺激,使之变得更强大。

“大家一定要明白,不是所有的微生物都是有害的,某些细菌和微生物对人体健康至关重要,它们帮助我们免疫系统学习识别真正的威胁。”马婷婷再次强调。

“清洁消毒时,建议使用温和、无害的清洁剂代替强力消毒剂。”马艳良解释说,过度使用抗菌产品会导致耐药性菌株的发展,还可能干扰人体自有的微生物群。“可以选择标有‘生物降解’的清洁产品,这些产品对环境友好,对人体微生物群的影响也较小。”

不少研究已经发现,皮肤屏障

功能的损害与皮肤过敏性疾病有关。”北京中医药大学东方医院皮肤科主任医师杨碧莲介绍,皮肤屏障是指皮脂膜+角质层。放大看皮脂膜和角质层,可以发现排列整齐的角质细胞和细胞间隙中的脂质组合成像城墙一样的保护层,所以又将皮肤屏障比作“砖墙结构”。

“完整的墙有墙纸、砖块和水泥,墙纸代表皮脂膜(皮肤分泌的油脂为主),砖块代表角质细胞,水泥代表生理性脂质。”杨碧莲打了个比方,清洁过度就会洗掉墙纸,接着水泥就会流失,砖块之间也就不稳定,墙的通透性增加,水分就会更易丢失,使皮肤干燥脱屑;外界的刺激物易于进入,从而诱发炎症,表现为发红,发热,刺痛等。

“经过冲洗的衣服,洗涤剂仍可能残留,接触皮肤后会产生刺激,过敏者就会出现红斑、丘疹、瘙痒等症状。”杨碧莲说。

“辨证论治是中医治病的精髓,理、法、方、药一致才能获得良好的治疗效果。”杨碧莲介绍,虽然是同样的疾病,不同的中医证候需要给予不同的治法和药物,比如风热蕴肤证就要

祛风清热,常选银翘散加减;血热证就要清热凉血,可选犀角地黄汤加减。

“如果疾病持续时间过长,患者出现正气不足,那么驱邪外出的同时还要扶正,比如玉屏风散,药物组成包括黄芪、防风和白术三味药,具有很好的匡扶正气,增强免疫力的作用,这对一些缠绵难愈的过敏性皮肤病有较好的促进恢复和预防复发的作用,但是临证时要辨证分析,适当加减。”

“辨皮损的颜色形态等,是特应性皮炎的有效辨治法。”杨碧莲介绍,“颜色鲜红,多考虑风热或者血热;如果肿胀、渗出严重,考虑湿邪蕴肤;如果瘙痒无度,痒无定处,考虑风邪为患。”

“免疫力低下时过敏容易发作,所以要尽量避免频繁熬夜、不健康地减肥、过度疲劳等情况。”杨碧莲建议过敏人群加强锻炼,增强体质,养成良好生活习惯,防止过敏发展成慢性疾病,对身体造成更大伤害。据《光明日报》

“其实,人体有TH1和TH2两类免疫细胞,TH1主要的职责是对付外来的细菌病毒,而TH2则主要应对寄生虫和过敏原。健康的状态应该是两者平衡,相反,如果一方被削弱了,另一方就会变强势。”马婷婷说,过于讲究卫生使人体感染机会减少,这样对付细菌病毒的TH1得不到发挥,TH2就会占据优势,发展成各类过敏疾病。

最近一期过敏性疾病期刊《Allergy》中的一篇论文做了相关实验——用两种家用洗衣剂对小鼠背部皮肤进行多次稀释处理,洗涤剂处理4小时后,通过电阻抗谱(EIS)和经表皮失水量(TEWL)测量评估屏障功能,并对人体皮肤活检样本进行RNA测序和靶向多重蛋白质组学分析,以研究洗衣粉和洗涤剂对体外人体皮肤的处理效果。实验发现,洗衣剂损害了人体皮肤的表皮屏障。

“不少研究已经发现,皮肤屏障

祛风清热,常选银翘散加减;血热证就要清热凉血,可选犀角地黄汤加减。

“如果疾病持续时间过长,患者出现正气不足,那么驱邪外出的同时还要扶正,比如玉屏风散,药物组成包括黄芪、防风和白术三味药,具有很好的匡扶正气,增强免疫力的作用,这对一些缠绵难愈的过敏性皮肤病有较好的促进恢复和预防复发的作用,但是临证时要辨证分析,适当加减。”

“辨皮损的颜色形态等,是特应性皮炎的有效辨治法。”杨碧莲介绍,“颜色鲜红,多考虑风热或者血热;如果肿胀、渗出严重,考虑湿邪蕴肤;如果瘙痒无度,痒无定处,考虑风邪为患。”

“免疫力低下时过敏容易发作,所以要尽量避免频繁熬夜、不健康地减肥、过度疲劳等情况。”杨碧莲建议过敏人群加强锻炼,增强体质,养成良好生活习惯,防止过敏发展成慢性疾病,对身体造成更大伤害。据《光明日报》

