

喷嚏连发眼泪狂飙 “过敏星人”如何自救

今天是世界过敏性疾病日 青大附院专家帮你找出过敏“真凶”

科学抗敏 专家支招



资料图片

说说过敏

据世界卫生组织最新统计数据显示,过敏性疾病已成为世界第六大疾病。在近30年间,过敏性疾病的患病率至少增长了3倍,累及全世界22%的人口。也就是说,约每5人中就有1人患过敏性疾病。

常见症状

从流鼻涕、打喷嚏、红鼻子、眼睛痒、流眼泪、肿眼睛、胸闷气短,再到荨麻疹、风团红斑、皮疹皮痒,这些都是“过敏星人”的常见症状。

检测方法

过敏原的检测方法常见的有皮肤点刺试验或皮内试验、血清过敏原sIgE检测、斑贴试验和激发试验。

据高翔介绍,首先食物类过敏原在生活中较为常见,儿童的食物过敏患病率高于成人。研究认为,人的过敏反应中90%以上是由以下八大类食物引起的,这些食物包括蛋类、花生、乳类、黄豆、小麦、果仁、贝类(包括甲壳类和软体动物)及鱼类。如果在食用后有过敏症状,且过敏原检查阳性,就需要适当避免。之后需要在医生指导下复查过敏原sIgE或者通过激发试验,评估这种食物是否可以再次摄入。

第二类常见的过敏原为吸入类,其中尘螨是我国头号常见过敏原。其次如霉菌、春秋花粉、蟑螂、猫毛狗毛等动物皮屑等。减少此类过敏最好的办法是环境清洁。比如避免尘螨过敏原,可以家中保持室内通风,降低室内湿度(控制在50%以下),被褥与枕套勤烫洗暴晒,家中少摆放毛绒玩具,家具选择木地板、木质或者皮革沙发等,可以减少尘螨滋生。避免霉菌过敏原可以保持厨房、卫生间的清洁,家中不养绿植。避免花粉过敏原可以在花粉季节减少外出、戴口罩、穿长袖衣服、回家及时清洗面部和裸露皮肤等等。

第三类常见的过敏原来自接触类,当身体接触某些过敏原后发生过敏反应,例如化妆品、金属、油漆、化纤、染发剂等。避免此类过敏的方法是远离污染的环境,避免使用成分不安全或者刺激性强的护肤用品等。

第四类常见的过敏原来自药物,比如有些感冒药、抗生素、止痛药、酒精、膏药、疫苗等,减少此类过敏的方法是告知医生既往的过敏史,选择药物的时候尽量避免使用容易引起过敏的药物。“过敏无小事,不管是吸入、食入,还是皮肤接触、注射等方式接触这些过敏原都可能带来严重的过敏反应。”高翔提醒,生活中一定要提防过敏,特别是老年人和儿童要注意做好防护,远离过敏原。

新闻延伸 /

食物不耐受 不等于食物过敏

即便症状上有一些相似,但食物不耐受和食物过敏并不是一回事,二者的发病机制并不一样。食物不耐受并不是身体的免疫反应,而是由于药物的药理作用、麸质敏感或体内酶的缺陷引起的。“就拿海鲜来说,真正过敏的人哪怕只喝了一点汤,闻了一点海鲜蒸汽,身体都会产生风团皮疹、或者胸闷憋气这样的急性过敏反应,吃再新鲜的都不行。”高翔表示,而食物不耐受是,只要吃新鲜的刚从海里捕捞回来的、活的海鲜,再控制好数量,大部分人是不会耐受不良的。之所以不耐受,往往是因为海鲜不新鲜了,蛋白分解产生了组胺、酪胺和一些血管活性胺,是它们让人吃后产生了痒的感觉。另外从检测上来说,食物过敏者可以通过病史、皮肤试验、血清sIgE检测等,由医生综合判断进行诊疗。食物不耐受并非通过食物IgG检测来诊断,而是需要测定血液中乳糖、组胺、酶的水平、大便PH值,或者食物排除及食物激发试验来诊断。

鼻塞、咳嗽、打喷嚏、眼睛痒、皮肤痒……一直以来,很多患者被这些过敏症状所折磨。近年来,过敏群体持续上升,患病人群数以亿计。人体为何会过敏?如何正确识别和判断常见过敏性疾病?如何预防和治疗过敏性疾病?这成为人们关注的问题。每年的7月8日是世界过敏性疾病日,通过增强全民对过敏性疾病的认识,共同预防过敏反应及过敏性哮喘。在世界过敏性疾病日到来之际,记者针对过敏问题对青大附院变态(过敏)反应科主任高翔进行了深入采访。

无处不在的“抗敏战斗”

天一晴,风一起,鼻涕眼泪就不受控制地流;晚上睡觉时仿佛有一块巨石压在心口,无法呼吸;一生气,眼眶就起皮,一揉就红、越揉越痒;春天出个门,就打喷嚏、流鼻血、眼睛痒……这些在大家平时看起来颇为奇怪的现象,是无数过敏患者正在历经的日常。对于许多过敏体质者来说,一些常见的食物、物品甚至所处环境似乎都成了“原罪”,在不经意间就可能引发身体机制的失灵。

过敏性鼻炎、上气道咳嗽综合征、过敏性结膜炎、过敏性哮喘……一系列过敏性疾病是过敏患者逃不开的噩梦。在高翔的诊室里,时常挤满了被过敏夹击的人们。“太难受了,鼻子就像不是自己的。”“眼睛痒到怀疑人生。”……高翔经常能听到这样的表述。过敏严重的那几年,一到秋风乍起时,小寒的鼻炎就准时发作,还有好几次在公共场合突发胸闷憋气,“有一次是在公交车上,毫无征兆就开始喘不上气,走不动路,胸口像压了一块大石头,就快要窒息。幸好每次呼救及时,被送到医院急诊科吸氧,再用上抗过敏药。”医生诊断为夏秋季花粉过敏引起的过敏性鼻炎合并哮喘,每年夏秋交替,小寒就变成了晴天穿雨衣的“怪人”,墨镜、帽子、手套都是必备。长期下来,即使不穿雨衣,他也养成了穿防风服、戴帽子的习惯,“反正不能让自己暴露在大量飘散的花粉中,还要勤洗头、洗澡、换外套。”

同样被过敏困扰的还有久南,“那天嘴馋,吃了同事带的下午茶点,明明只是普通的夹心饼,我却荨麻疹发作。仔细查看,发现这些夹心饼里混合着各种馅料,里面有海虾的成分,还

得去用药控制过敏症状……”久南表示,从小就知道自己对虾蟹等海鲜过敏,他的父母也是医生,一直提醒他不要接触这些海鲜。自己学医之后更是注重防御,连去超市购买零食都会对照成分表,认真查看有没有引起过敏的成分,想不到还是会上当。

据世界卫生组织最新统计数据显示,过敏性疾病已成为世界第六大疾病。在近30年间,过敏性疾病的患病率至少增长了3倍,累及全世界22%的人口。也就是说,约每5人中就有1人患过敏性疾病。

从常见的牛奶蛋白过敏到少见的红肉过敏,小到皮肤红肿,大到哮喘、休克甚至死亡,过敏的原因、症状多种多样,不一而足。而近年来,我国过敏性疾病的发病率呈持续上升趋势,大众对疾病的认知程度却相对滞后。

从流鼻涕、打喷嚏、红鼻子、眼睛痒、流眼泪、肿眼睛、胸闷气短,再到荨麻疹、风团红斑、皮疹皮痒,这些都是过敏星人的常见症状。在描述过敏的痛苦时,不少人用了“生不如死”的表述。过敏性鼻炎如果得不到规范治疗,可能合并鼻窦炎、中耳炎,进而发生头痛闷胀、精神萎靡、疲乏无力、白天嗜睡等。

确定过敏原是治疗关键

过敏性疾病又被称为变态反应性疾病,俗称过敏。高翔表示,过敏原通过口服、吸入、接触或注入、叮咬等途径进入人体并在人体内发生过敏反应。因此,想要控制过敏,关键是诊断和确定过敏原。只有明确过敏原因,才能正确地进行回避,并判断是否可进行脱敏治疗。不过,生活中的过敏原种类繁多,最常见的是食入性过敏原和吸入性过敏原,还有一些属于接触性过敏原。

那么,怎样才能“揪”出真正引发过

敏的过敏原呢?这就需要进行过敏原检测。有过敏体质的患者在接触过敏原后,体内会产生相应的过敏原特异性IgE(sIgE),随后sIgE会在体内与肥大细胞和嗜碱性粒细胞结合。当过敏原再次进入体内,就会和sIgE相结合,然后触发肥大细胞和嗜碱性粒细胞释放炎症因子,比如组胺,而这些炎症因子可以直接导致过敏性炎症,使人体出现速发过敏反应症状。

“所以,通常所说的过敏原检测,检查的物质就是过敏原特异性IgE(sIgE)。”高翔说,“要想准确锁定过敏原,不仅需要过硬的技术手段,还需要医生耐心询问患者病史。结合过敏原检测手段和病史判断过敏原,从而得到可靠的结果。”高翔建议,当身体出现鼻塞、咳嗽喘息、皮肤瘙痒等过敏症状,尤其是反复发作、持续时间较长等,就提示需要做过敏原检查了。另外要选择正规医疗机构进行检测。过敏原的检测方法常见的有皮肤点刺试验或皮内试验、血清过敏原sIgE检测、斑贴试验和激发试验几种。皮肤点刺试验或皮内试验的原理都是通过特定途径让一定量的过敏原进入皮肤,然后观察过敏原是否会引发过敏反应,并根据局部皮肤过敏反应发生程度判断过敏程度,这就是俗称的“针刺”检查。高翔介绍,这种方法的优点是简单方便、结果比较直观,患者等待检查结果的时间不会太长。如果说皮肤点刺试验或皮内试验是体内检测方法,那么抽血检查就是体外检测血清中特异性IgE的手段。如果患者因为服用了抗组胺药等原因不能进行皮肤试验,可以选择直接抽血测定血清中的sIgE,目前可以检测几十种过敏原sIgE。通过测定sIgE的数值,初步判断过敏的程度。不过,血清检查需要精准的仪器设备,经上机检测后才能出示报告。本版撰稿 观海新闻/青岛早报记者 徐小钦