

抗过敏要搞懂七问



春风吹拂的不仅是柳絮与花香,还有一群悄然活跃的“隐形刺客”——花粉过敏原。它们像无数微型炸弹,钻进你的鼻腔、眼睛,甚至肺部,掀起一场“免疫系统的叛乱”。过敏性鼻炎患者喷嚏连天,仿佛鼻腔自带机关枪;眼睛奇痒难耐的人恨不得把眼皮翻开搓洗……春日生机,对很多人来说更像一场过敏危机。

1. 为什么花粉等各类过敏的人越来越多?

过敏性疾病已成全球第六大慢性病,20%至40%的人曾经或正被过敏困扰,近年来我国发病率也不断上升,患病人群超2亿。春季花粉过敏属于常见过敏性疾病,主要是人体免疫系统对花粉产生过度反应,引发鼻塞、流涕、打喷嚏,或眼痒、流泪、眼红,甚至喘息、呼吸困难等症状。

导致过敏患病率上升的因素复杂。一是过敏具有遗传性、易感性。若父母一方或双方有过敏性疾病,孩子过敏风险就会增加。二是生活中遍布尘螨、真菌、花粉、动物皮毛或食物、昆虫的唾液和毒液、橡胶制品、家用化学品等过敏原。三是环境变化。以花粉过敏为例,我国多数地区春秋两季会出现花粉浓度高峰期,且致敏种类众多。春季有柏树、梧桐、桦树等树木花粉,夏秋季有牧草、禾本科及植物杂草类花粉。花粉已成我国北方最主要的

室外过敏原,致病率占过敏性鼻炎患者的20%至30%。此外,城市空气污染、过度清洁、免疫系统异常反应等都在加剧过敏性疾病的发生。

2. 为什么感觉现在过敏的症状越来越严重?

一方面,过敏性疾病的发生往往与免疫系统变化密切相关。随着年龄增长,免疫系统可能会对某些环境因素产生异常反应,导致原来不过敏的发生过敏。长期接触某些过敏原(如花粉)也可能在免疫系统积累到一定程度后,触发过敏反应。

另一方面,生活环境变化导致接触过敏原的机会增多,随着过敏原种类和数量增加,过敏症状随之加重。例如,新植物品种引入城市绿化,其花粉可能成为新过敏原。当免疫系统初次接触过敏原时,会产生特异性抗体,随着反复接触,反应逐渐增强,症状也会加重。此外,过敏患者常合并哮喘、鼻窦炎等疾病,这些疾病相互影响,也会加重过敏症状。如过敏性鼻炎并发鼻窦炎,会使鼻腔黏膜炎症更严重,症状更明显。

3. 过敏能根治吗?

以花粉过敏为例,目前想要根治颇具难度。不过临床已拥有一系列手段,能有效控制症状。部分患者可通过特异性免疫治疗,实现长期缓解症状。

特异性免疫治疗,即脱敏治疗,

是通过有计划地、逐步增加患者对过敏原的接触剂量,促使免疫系统逐渐适应过敏原,从而减轻乃至消除过敏症状。不少患者在接受脱敏治疗后,症状得到了显著改善。曾经被花粉过敏束缚的患者,如今也能在花粉季自由呼吸,尽情享受户外时光。

脱敏治疗并非“万能药”。由于个体免疫系统差异,治疗效果存在明显因人而异的情况。该疗法所需时间较长,通常需要持续3至5年,考验患者的耐心与毅力。

4. 过敏的人最终会发展为哮喘吗?

花粉等过敏原可通过呼吸道进入人体,附着在鼻腔、咽喉和支气管黏膜上,也可能通过眼睛进入人体后,免疫系统将其识别为外来物质,激活肥大细胞和嗜碱性粒细胞,释放组胺等炎症介质。组胺会导致血管扩张、黏膜充血、腺体分泌增加,引起鼻痒、喷嚏、气喘等症状。此外,炎症介质还会通过血液循环扩散到身体其他部位,导致全身皮肤瘙痒、荨麻疹等。

过敏不仅是眼痒等症状的元凶,还可能是哮喘等疾病急性发作的推手。过敏原进入呼吸道后会刺激气道黏膜,使其对各种刺激更加敏感,易出现痉挛和狭窄,引发哮喘发作。同时,过敏原引起的炎症反应会与哮喘本身的炎症相互作用,

进一步诱发哮喘。我国哮喘患者中过敏表型占比高达60%至70%,这些患者若接触过过敏原,原本控制较好的咳嗽、咳痰、喘息等呼吸道症状可能复发或加重。总的来说,过敏不仅影响生活质量,严重者甚至有生命危险。

5. 如何识别过敏诱发的哮喘等疾病加重?

有家族过敏史、儿童和老年人、患有其他过敏性疾病及长期接触过过敏原的人群,是容易诱发哮喘等疾病加重的高危人群。日常注意观察以下症状、体征变化并及时就医,症状变化包括呼吸困难加重(如需端坐呼吸、夜间突发呼吸困难)、咳嗽加剧(尤其在夜间或清晨,伴痰液增多)及鼻部症状加重(鼻塞、鼻痒等);体征变化为呼吸频率加快、节律不齐。

需注意,过敏并非哮喘等疾病加重的唯一诱因,环境因素(如空气污染、气候变化)、感染因素(如呼吸道感染)以及药物因素(如阿司匹林等非甾体抗炎药)等都可能诱发哮喘加重。陈述病情时,需要综合多方面因素,以便医生及时发现并采取有效的应对措施。

6. 花粉过敏有哪些治疗方法?

花粉过敏可通过科学的管理和治疗来有效控制症状。症状较为严重的患者可在医生指导下,使用抗组胺药物(如氯雷他定、西替利嗪)、

鼻用激素喷雾剂(生理盐水鼻喷剂用于清洁鼻腔,缓解鼻塞、喷嚏;糖皮质激素鼻喷剂用于减轻鼻腔炎症,缓解鼻塞、流涕,但长期使用有副作用),帮助缓解相关症状。长期受困扰的花粉过敏患者,还可以考虑脱敏治疗。

某些患者也可以考虑使用生物制剂控制过敏症状,可显著改善症状,减少发作次数。但生物制剂价格高,需定期注射,耐药性低,患者需要到变态反应科门诊经专业医师评估后规范化应用。

7. 日常如何科学应对过敏?

1. 巧妙避开花粉。花粉过敏最有效的预防措施是避免接触花粉,尽量不在花粉高峰期外出,必须外出时佩戴口罩、眼镜等。2. 营造清新室内环境。定期全面清洁室内,使用空气净化器,保持室内空气清新。花粉季要关窗,以避免花粉进入室内。3. 饮食调理增强免疫。多吃富含维生素

C、维生素E和抗氧化剂的食物(如新鲜蔬菜、水果、坚果),增强免疫系统功能,减少过敏反应。如柑橘类水果富含维生素C,能提高抗氧化能力和免疫耐受性。4. 适度锻炼提升体质。每周做3至5次有氧运动,如快走、慢跑、游泳,每次30分钟,以增强心肺功能和免疫力。避免过度运动,以防疲劳和免疫力下降。5. 充足睡眠修复免疫。每晚保证7至8小时睡眠,促进免疫系统修复和调节,以提高对过敏原的耐受性。6. 心理调节缓解压力。通过听音乐、冥想、瑜伽等缓解压力,避免过度焦虑加重过敏症状,保持积极乐观的心态以减轻症状、提高生活质量。

马婷婷(据《生命时报》)



诱发心律失常 导致心肌梗死

过敏可能“偷袭”心脏

今年冬天,我国北方多地气温较常年显著偏高,植物花期也因此提前。气象与环境监测数据显示,今年北京及周边区域花粉飘散启动时间早于常年,杨、柳、榆、柏科等植物早春花粉已陆续进入空气中,花粉浓度逐步上升。换句话说,恼人的过敏季提前来了。过敏的威力远不止打喷嚏、流鼻涕、皮肤瘙痒,它还可能“偷袭”心脏,引发各种类型的心律失常,甚至带来意想不到的风险。

过敏,本质上是机体免疫系统对花粉、尘螨等无害物质发起的过度“防卫反击”。这场“战斗”一旦打响,免疫系统中的肥大细胞、嗜碱性粒细

胞等效应细胞被激活,身体会释放大量炎症介质,如组胺、白三烯、炎性细胞因子等,它们不仅在鼻子、眼睛周围“作战”,还会随着血液“周游”全身。

当这些“炎症因子”抵达心脏,就可能引发麻烦。组胺可干扰“心脏电路”,打乱正常生物电信号的发放和传导,诱发心律失常和房室传导阻滞。中性蛋白酶、白三烯、前列腺素及其他炎性细胞因子,可引起冠状动脉收缩、痉挛,若患者本身存在冠脉斑块,或可诱发斑块破裂、脱落,形成冠脉血栓,引发心绞痛或心肌梗死。这一疾病被称为库尼斯综合征,包括过敏性心绞痛和过敏性心肌梗死。患者多同时表

现出过敏和类心绞痛症状,常在过敏后1小时内出现。过敏症状主要为荨麻疹、面部水肿、喉头水肿、喘息、低血压,甚至过敏性休克;类心绞痛症状多为胸前区压榨性胸痛。

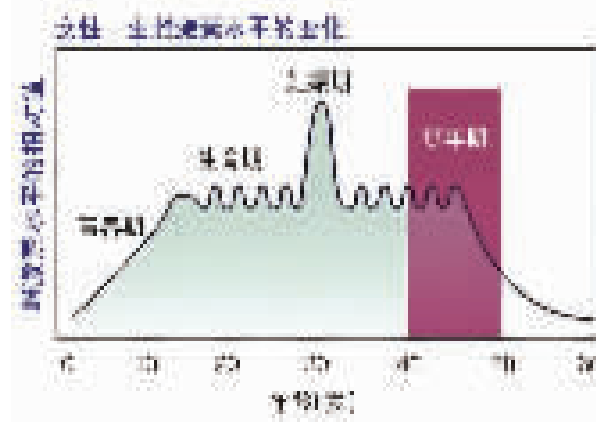
库尼斯综合征可分为三型:I型发生率为72.6%,多发生于冠状动脉正常的年轻人,表现为过敏导致的间歇性冠状动脉痉挛;II型发生率为22.3%,多发生于有冠状动脉斑块的患者,表现为急性心肌梗死的相关症状;III型最少见,发生率为5.1%,多发生于植入支架的患者,研究显示,含镍冠脉支架是该病的危险因素之一。库尼斯综合征常发生于40岁至

70岁成年人,25%的患者有明确的过敏史,其他危险因素包括吸烟、高血压、糖尿病、高脂血症等。

有心脏病及过敏性休克、喉头水肿病史的患者,更易因过敏引发心脏病,一旦出现以下危险信号,应立即急诊就医:皮肤出现大片风团或水肿,伴有咽喉发紧、喘息、胸闷、呼吸不畅,或心悸、胸痛、头晕、眼前发黑、晕厥,或恶心呕吐、腹痛等症状。

高危人群日常要明确过敏原并精准防护,避开发病诱因。合并心脏病患者,须遵医嘱规律服用药物稳定心功能,增强“抗过敏打击”能力。

马婷婷(据《生命时报》)



用于抗衰老、保持年轻状态。但激素治疗并非万能,更不能过度依赖。衰老是机体的自我保护机制,强行用激素让机体长期高速运转,反而可能带来健康风险。它可以缓解症状,却无法逆转自然衰老的进程。

除了西医常规治疗与激素疗法,中医早在2000年前就给出了成熟方案。张仲景在《金匮要略》中记载:“妇人脏躁,喜悲伤欲哭……甘麦大枣汤主之”“妇人咽中如有炙脔,半夏厚朴汤主之”。这些经典方剂与围绝经期的情绪、躯体症状高度对应,用药简单,短期使用即可取得良好效果。

中医与西医虽属于不同体系,中医重辨证、西医重对症,但在临床应用中可以殊途同归。二者并非对立关系,不必争论孰优孰劣。无论是中医调理还是西医治疗,只要能安全、有效地缓解围绝经期女性的情绪不稳、喉咙异物感、睡眠障碍等核心问题,帮助她们平稳度过这一阶段,就是最适合的方案。

天津市第三中心医院睡眠障碍门诊主任医师 李翔

更年期失眠 还是激素惹的祸

从精神心理的角度来看,女性一生中有三个重要的阶段需要特别关注。第一个阶段是产后抑郁,这是每位母亲都可能面临的挑战。第三个阶段是老年焦虑和老年抑郁障碍,我们将在下一节中详细讨论。而位于中间的第二个阶段就是我们接下来要着重讨论的,也是大多数女性都无法回避的问题——更年期精神障碍。

实际上,更年期精神障碍是大家习惯上的说法,更准确和规范的疾病名称应该是围绝经期精神障碍,这类疾病通常发生在女性48岁至52岁的绝经期。由于围绝经期精神障碍发生在女性绝经期,其症状表现也与女性生理周期的变化密切相关。女性在48岁到49岁开始出现月经不规律,甚至逐渐减少直至消失,中医称之为“七七而天癸竭”,随之而来会出现一系列躯体和情绪上的变化。

这类变化首先体现在身体上:许多这个年龄段的女性会无缘无故地出汗,即便在秋冬季节也频繁出汗,紧张、着急时更是明显。还有一些患者会出现心慌,感觉心脏非常不舒服。我曾经诊治过一位典型的更年期女性患者,自从月经变得不稳定以来,她脾气异常暴躁,对什么都不满意,18岁的女儿成了她的出

气筒,堪称“青春期遇到更年期”,母女几乎每天争吵,不吵也是冷战。每次发完脾气她都心慌得厉害,可心电图、心脏彩超都没有发现严重问题。在心脏科反复检查后,家人才带她前往妇科更年期门诊,最终找到病因:这种心慌,正是围绝经期精神障碍的躯体表现之一。

还有一类常见症状是喉咙堵塞感,总觉得嗓子眼有异物,咽不下去也吐不出来,严重时甚至觉得呼吸困难。早在2000年前,张仲景就形象地描述为“妇人咽中如有炙脔”,中医将这类症状称为“梅核气”,西医对应的诊断则是“癔球症”,名称都十分贴切。

除了躯体表现,围绝经期女性还极易出现情绪问题:烦躁易怒、说话带刺、过度担忧、总觉得坏事将至,或是委屈敏感、倾诉欲极强。这些情绪问题往往和躯体症状叠加,形成恶性循环,越生气身体越不舒服,身体越不舒服情绪越失控,让人濒临崩溃。

除此之外,睡眠障碍是患者就诊时最突出、最痛苦的症状。绝大多数更年期患者都存在入睡困难、早醒、睡眠质量差、白天没精神的问题。每晚一躺下,脑子就像放电影一样,不愉快的事情不断涌现,半夜醒来后便难以再次入睡,再叠加心慌、出汗等不适,让患者备受折磨。

出汗、心慌、喉咙堵塞、睡眠障碍,这些表现与焦虑症高度相似,自

主神经功能紊乱、全身不适却查无实据,几乎和焦虑症伴发的躯体形式障碍如出一辙。事实上,围绝经期的精神症状与焦虑症本质相通,就像产后抑郁与普通抑郁的关系一样,只是发生在女性生理周期即将结束的特殊阶段。

既然症状相似,治疗方法是否可以照搬?答案是对一半。抗焦虑药物、心理疏导和行为矫正确实有效,但针对围绝经期相关障碍,我们必须重视另一个核心因素——激素水平。

女性一生都与雌激素密切相关,《黄帝内经》对女性生命周期的描述,也暗合了雌激素变化的规律。现代医学证实,女性全身有400多种雌激素受体,分布在几乎所有组织和器官中,支配着正常生理活动。进入围绝经期后,雌激素分泌大幅减少,甚至停止,身体各器官会出现不可逆的退化性改变,如同鲜花失去水分逐渐枯萎。激素水平下降,是人体衰老的重要信号,会带来皮肤老化、骨质疏松、思维迟缓等一系列变化,这是自然规律。

基于这一原理,临床上出现了激素替代疗法(HRT),通过口服或其他方式补充雌激素、孕激素,帮助恢复激素水平,缓解围绝经期症状,疗程最长可达5年。甚至有人将其



维生素保护皮肤黏膜 槲皮素减少流涕瘙痒 四类营养素织起抗敏网

春风拂面,花粉、柳絮等过敏原开始悄然弥漫,过敏性鼻炎、哮喘、结膜炎等过敏性疾病随着春季到来进入高发期,打喷嚏、流涕、皮肤瘙痒等症状困扰着众多人群,甚至可能引发致命性休克。除了远离过敏原与规范用药外,通过日常饮食进行营养干预,构筑起体内防线,也是缓解春季过敏困扰的重要策略。

营养干预在过敏管理中发挥着多维度作用:强化屏障功能,如维生素A等营养素能维护皮肤和黏膜的完整性,减少过敏原侵入;调节免疫平衡,益生菌、欧米伽3脂肪酸等成分可调节免疫反应,避免过度炎症反应;缓解过敏症状,槲皮素等植物化合物能抑制组织胺释放,减轻打喷嚏、瘙痒等不适;预防严重发作,均衡营养可增强机体整体抵抗力,降低严重过敏反应的发生风险。

在日常饮食中,有四大类营养素对过敏患者尤为重要:

维生素家族,黏膜屏障的守护者。维生素A可维持人体上皮黏膜细胞的完整性,减少过敏原入侵。日常饮食中,可从富含β-胡萝卜素(在体内可转化为维生素A)的食材中安全补充,如深绿色、橘黄色、红色蔬菜水果,食用时与适量油脂搭配,可提高吸收率。维生素C在组织修复与免疫系统运作中扮演关键角色,已被研究证实可改善过敏或气喘症状。补充维生素C,建议多吃新鲜蔬果,如番石榴、猕猴桃、甜椒等,但需避免高温、长时间烹煮。维生素D对调节免疫力、降低炎症有良好作用,其主要存在于蛋黄、动物肝脏、深海鱼及经阳光照射过的菇类;适度晒太阳也有助于身体合成维生素D。

欧米伽3脂肪酸,天然抗炎卫士。其具有显著抗炎作用,可减少过敏时炎症物质的产生,还可帮助预防支气管收缩、改善气喘。深海鱼类是欧米伽3脂肪酸的优质来源,建议每周摄入2至3次,素食者可选择亚麻籽、核桃等。

益生菌,肠道免疫的调节师。人体60%至70%的免疫细胞分布于肠道,肠道健康与免疫系统稳定密切相关。益生菌作为有益菌群,能帮助调整肠道菌群,减少过敏诱发风险。添加了活性益生菌的发酵乳制品、天然发酵食物(如泡菜、纳豆)都是益生菌的良好饮食来源。需注意,高糖饮食、长期使用抗生素会破坏肠道菌群平衡,从而增加过敏风险。

植化素,抗敏特种兵。槲皮素可抑制过敏发作时肥大细胞分泌组胺,从而减少打喷嚏、流鼻涕、皮肤瘙痒等过敏症状。洋葱、苹果、番茄、葡萄、莓果都富含槲皮素。多醣体主要存在于香菇、金针菇、木耳等菌菇类食物中,可调节免疫功能,有助于改善和预防过敏症状。

贺源

洗眼可明显改善眼部过敏症状

据估计,全球10%至30%的人患有过敏性鼻炎,其症状包括鼻塞、头痛、嗓子痒,以及眼痒、流泪等眼部症状,对日常生活造成明显干扰。日本顺天堂大学研究生院近期发表在英国《科学报告》上的一项新研究发现,用不含防腐剂的洗眼液洗眼,可明显改善过敏症状。

为评估洗眼液缓解过敏症状的效果,团队通过网络问卷调查了476名患者的日常预防举措、个体症状、环境数据及生活质量等情况。在调整年龄、性别、合并症、其他非洗眼预防行为及花粉浓度等因素后,综合分析结果显示,相比不洗眼患者,洗眼患者的总体眼部症状有明显改善,生活质量评分也更高。在过敏季节,虽然洗眼者仍有过敏症状,但整体缓解效果大于季节变化带来的病情恶化,无症状天数相比不洗眼者更多。

研究人员认为,从疗效、用法、安全性及使用的简便性上看,将不含防腐剂的洗眼液应用于过敏性鼻炎患者的症状防治,具有一定的潜力。未来,研究还将针对洗眼频率、用药种类、洗眼持续时间等因素进行逐一评估,并加入安慰剂对照组确认其有效性。

刘婷

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。