

在日常生活中,有人一吃辣椒脸上就起痘痘,以为这是过敏,显然不对,这是饮食不良引起的皮肤痤疮;有人喝牛奶后肚子胀气,以为是过敏,其实是乳糖不耐受;有人说对酒精过敏,其实大部分是耐受不良……对过敏概念混淆的不在少数,7月8日是“世界过敏性疾病日”,让我们来了解一下过敏,并教你全方位抵抗过敏。

# 过敏反反复复 该怎么办?

## 8种过敏症状最易被忽视



### 皮肤过敏会遗传吗?

过敏是一种免疫反应,是机体为了保护自己不受一些物质(如花粉、尘螨、海鲜、药物等)的影响而进行的一种过度反应。具有某些特殊基因特征的人群更易发生过敏性疾病。

研究表明,父母双方都是过敏体质,孩子50%以上是过敏体质;仅妈妈是过敏体质,孩子过敏体质的发生概率是50%;仅爸爸是过敏体质,孩子过敏体质的发生概率是30%;父母双方都不是过敏体质,孩子依旧有10%的概率是过敏体质。

### 皮肤过敏和情绪有关吗?

虽然不是每一位皮肤过敏患者都存在不良情绪,但中华医学会一项调查显示,紧张、压力、愤怒等情绪,会让很多人反复出现红斑、瘙痒等皮肤过敏症状。这种现象被称为“情绪性过敏”。

长期精神紧张、情绪激动、熬夜、压力大、睡眠不规律,身体会释放大量的去甲肾上腺素、肾上腺素等,引起

血管收缩、血压上升,进而产生大量自由基,攻击能释放过敏因子的肥大细胞,导致过敏症状。

经常可以看到一些皮肤过敏的患者,反复查过敏原,避免接触过敏原,结果还是反复发作。这种情况很可能是由于精神因素导致,通过改善睡眠,缓解压力,调节心理状态等措施,大多能得到改善。

要想克服“情绪性过敏”,我们要有感知并控制自身不良情绪的能力。如果某一段时间总是出现各种皮肤不适,可能提示压力太大,需要调整。对于经常过敏的人,除了平时要多锻炼身体,提高免疫力,还应尽量让自己处在轻松、愉悦的生活环境中。

### 过敏可以预防吗?

要想预防过敏的发生,找到并远离过敏原非常重要。常见的吸入性过敏原包括柳絮、粉尘、虫螨、动物皮屑、油烟及各种香料等。食入性过敏原包括鱼虾、异体蛋白、奶制品、豆制品、鸡鸭、

牛羊肉等。接触性过敏原包括染发剂、油漆、冷空气、热空气、紫外线、洗洁精等。其他过敏原包括链霉素、异种血清等。

对于过敏初发的患者,建议先自己寻找致敏因素,仔细回忆在发病前是否接触了可能致敏的诱因。如果实在找不到,疾病又反复发作,建议到医院进行过敏原的筛查。但相当一部分患者可能最终也无法确定具体的过敏原。

### 过敏能根治吗?

答案是不能,但可以减少发作,甚至不再发作。

过敏体质的人接触使之过敏的特异性过敏原是过敏发生的两大必要因素。如果反复接触,则过敏反应反复发作,甚至一次比一次严重,最严重者可发生过敏性休克乃至死亡。但如果能够积极寻找并避免接触过敏原,或者针对某种过敏原进行脱敏治疗,则可以大大减少过敏反应的发生,甚至不再发病。

### 过敏能用激素治疗吗?

别是有风的情况下出门时,最好戴个帽子。回家后,用温水清洗一下头发。

9.花盆:植物根部湿润的土壤适合霉菌生长,如果浇水时经常外撒,细菌就会殃及周围的地方。可在花盆里摆放一些鹅卵石,以阻止霉菌传播。过敏症较严重的人,请把植物移到室外。

10.养宠物的朋友:如果朋友家有小狗或小猫,那么他的造访也容易把宠物身上的皮屑、毛发带到家中。客人走后,可用吸尘器好好清扫一遍沙发、地毯等地方。

缸内侧脱离水面,但总会在潮湿地方滋生。投掷的鱼食粘在缸壁上,又给霉菌提供了营养,成为破坏呼吸道的的一大杀手。因此,每次喂鱼后,应用布把鱼缸内侧擦一遍,鱼缸也要定期清洗。

7.湿衣服:长时间放置在洗衣机里的衣服,很容易发霉、变味。换下的衣物应尽快洗净晾干。另外,洗衣服时最好以液体洗涤剂代替洗衣粉,粉末状的东西会加重过敏症状。

8.头发:在外工作了一天,头发上沾满了各种过敏原,极易带入口鼻。春季,特

脱敏治疗靠谱。脱敏治疗始于1911年,是一种过敏原特异性免疫治疗,是针对过敏性疾病(包括过敏导致的皮肤病、过敏性鼻炎和过敏性哮喘等)的一种治疗方法,不仅可以缓解症状,也是唯一的对因治疗方法。

在确定过敏原后,用逐渐增加剂量的过敏原提取液长时间给予患者刺激(可以通过舌下含服或者皮下注射的方法),提高患者对过敏原的适应能力,使患者再次接触过敏原后,症状减轻甚至不出现症状。过敏原提取液的作用就类似于过敏原疫苗,对于过敏性疾病能起到预防的作用。目前针对的过敏原主要有花粉、螨、动物毛发和皮屑、霉菌等。

过敏可以用激素治疗,但要具体情况具体分析。对于皮肤过敏性疾病,如特异性皮炎或湿疹,外用糖皮质激素是首选治疗。对于荨麻疹,通常不外用激素治疗,口服抗组胺药才是最重要的治疗方法。但如果荨麻疹并发了严重的过敏反应,则需要注射糖皮质激素、肾上腺素治疗。

## 8种过敏症状 最容易被忽视

- **鼻塞时间长,呼吸时有“咻咻”声**  
感冒引起的鼻塞,通常一周就会好,若持续时间过久,很可能是过敏所致,如果不及时就医,易并发鼻窦炎、睡眠障碍等。
- **黑眼圈**  
黑眼圈与过敏严重程度有一定关系,研究发现,67%的过敏性鼻炎儿童有黑眼圈,且下眼袋颜色较黑,面积较大。
- **经常犯困**  
白天老是容易犯困,如果不是睡眠不足等导致的,就要警惕是不是过敏惹的祸了。粉尘、烟草、同事的香水等都会成为过敏原,让人觉得越来越疲劳。
- **眼睛红肿发痒**  
如果眼睛发痒时,使用了消炎眼药水,不仅没好反而加重,这时就要警惕过敏性结膜炎了。
- **小孩胃口差,体重不增**  
厌食、烦躁不安、身体疲乏、反复呕吐、长时间腹泻,这样的孩子有可能是食物过敏。建议尽快到医院进行食物过敏原检测。
- **皮肤变粗糙**  
如果孩子皮肤变得粗糙、经常不停地抓挠,不让抱,不愿穿衣服,晚上哭闹,有可能是小儿湿疹的表现。
- **经常鼻子发痒**  
如果进出空调房或早晚温差大,鼻子就痒痒难耐,并且流清鼻涕,有时连续打十几个喷嚏,就要考虑过敏的情况。
- **吃完果蔬嘴巴又麻又痒**  
食用果蔬而过敏的患者,一般会出现嘴唇水肿、皮疹、脱皮、皮肤瘙痒、口舌麻木等症状,或者有眼睛痒,打喷嚏、流鼻涕等类似鼻炎的表现。

据人民日报、《生命时报》等

## 最容易忽视的10个过敏原

1.烹饪蒸汽:做饭时,盆盆罐罐飘出的蒸汽会附着在你轻易打扫不到的地方,如墙角、天花板、橱柜门和被大物件掩盖的区域,霉菌会抓住机会繁殖。做饭,哪怕只是简单的烧水,也最好打开抽油烟机或排气扇。

2.书架:书架上不仅仅是书籍、相册和工艺品的天下,还会沉积很多灰尘。潮湿的环境下,书籍也会滋生霉菌,成为过敏原。所以书架不能离床太近,每周至少用湿布擦一次。

3.枕头:不管枕头的填充

物是什么,温暖湿润的人体环境总会给尘螨创造舒适的生长条件。建议枕芯至少每年更换一次,并定时清洗枕套。

4.浴室脚毯:洗完澡后在上面走来走去,湿漉漉的地毯会促使尘螨和霉菌繁殖。除了定期清洗外,浴后可把毯子挂起来,用吹风机吹干。

5.冰箱门封:在你不断开关冰箱门的过程中,湿气、食品渣滓聚集在此,使各种细菌大量繁殖。建议用漂白剂兑水每周清洁一次,比较难处理的地方可用棉签帮忙。

6.鱼缸:霉菌容易在鱼

## 这些都是关于过敏的误区

### 过敏是精神心理问题

过敏受遗传和环境影响,大脑在过敏反应过程中也发挥重要作用,情绪可以引发过敏反应。比如,对玫瑰过敏者看到塑料玫瑰也可能出现相同反应。

### 儿童随年龄增长就不会过敏了

儿童食物过敏可能是成人的10倍多,儿童随成长对牛奶、鸡蛋、小麦和豆制品的过敏会逐渐降低;但对坚果、鱼类和贝类的过敏可能是永久性的。

### 过敏不会威胁生命

过敏可以致命。某些过敏状态下会导致过敏性休克,这种反应一般突然发生,表现为低血压,舌及咽喉部肿胀,呼吸困难。

### 对宠物过敏就是对宠物毛发过敏

10%—15%的人对宠物过敏,但并非全因宠物毛发引起。过敏原是针对动物毛发、尿液和唾液产生的蛋白质。

### 贝类过敏是碘引起的

对鱼和贝类过敏的人不敢服用含碘药物,但这二者之间并没有联系,海产品的致敏性是因含有的蛋白质导致的。