

季节性过敏症,你中招了吗?

并非“绝症”,可防可治

秋意渐浓。可有一部分人却跟秋天“过不去”,他们刚入秋就开始打喷嚏、流鼻涕,有时还伴有眼睛痒等不适反应。对于这些症状,中国中医科学院西苑医院耳鼻喉科主任刘静医生提醒:也许这不是感冒,而是过敏了!

过敏症易和感冒混淆

据了解,全球范围内,约有2.5亿人有食物过敏症,有3亿人患有哮喘,4亿人有鼻炎,总人口1/10的人有药物过敏反应。过敏,也被列为全球第六大慢性疾病。2000年末,世界卫生组织还把过敏性疾病列为21世纪重点研究和防治的三大疾病之一。而更令人担忧的是,因为过敏症状和感冒非常相似,很多人忽视并因此错过了治疗时机,慢慢拖延,甚至出现严重并发症,结果小病变大病。

在杭州工作的贺栋(化名)患过敏性鼻炎达18年。小学二年级确诊后,医生说随着成长,体质慢慢变好,有些人可能会自愈,因此贺栋一直没当回事,直到来北京上大学,过敏性鼻炎发展成了哮喘。

“每当病情发作,从鼻子到眼睛,到咽喉再到气管,鼻酸、流涕、打喷嚏、眼睛红肿、流眼泪,再然后发展到咽喉肿痛、咳嗽。吃抗生素也没有太大效果,必须要吃抗过敏的药才能有所缓解。”贺栋告诉记者。

刘静则表示,每年换季时,尤其是在春季、夏秋之交时,类似贺栋这样的患者会进入猛增期。

“因为五运六气的因素,北京今年入秋的时间比往年略晚,所以今年过敏性鼻炎暴发时间比以往晚了大概半个月,但常规治疗无效的患者很多。总体看来,过敏症患者也逐年增多。”刘静说。

刘静介绍,过敏症是指过敏原进入人体,激发机体的免疫系统,产生以IgE为介导的速发型过敏反应。这种过敏可发生于人体的各个系统,最常见的是过敏性鼻炎、哮喘、湿疹、特应性皮炎等。从进入人体的渠道来分,过敏原一般分为吸入性过敏原、食物性过敏原。

目前,花粉、螨虫等吸入性过敏原是对我国影响最大、最广的过敏原。北方地区受花粉传播影响大,过敏性疾病的季节性明显。

“春季树花粉的传播和秋季草花粉的传播,会直接导致过敏性鼻炎的暴发。我国南方地区主要以春季树花粉传播为主,例如梧桐树开花等;北方地区主要以秋季草花粉传播为主,例如蒿属花粉等。”刘静介绍,有秋季过敏症的人往往在春、秋两季都容易出现过敏症状,其中有一部分原因就是这两季的花草树木会散播大量花粉,“所以我们常称之为花粉症”。

秋季过敏病症虽然大部分都不致命,但却能够让患者体验堪比“古代十大酷刑”的苦楚。

以过敏性鼻炎为例,它就是典型的“小毛病,大危害”。与感冒带来的鼻部症状往往在一天之中呈持续性不同,过敏性鼻炎的典型症状往往是发作性的,具有暴发骤停的特点,呈现阵发性打喷嚏、流鼻涕、鼻痒、鼻塞,还可伴发眼痒等眼部过敏现象,在发作过后一如常人。部分严重病例(如合并鼻窦炎、鼻窦炎等)有可能呈持续性鼻塞,甚至晕倒。

过敏也分急性和慢性

“很多人有一个误区——过敏是天生的。很多患者来咨询的时候常说,我以前从未有过这样的症状,突然有一天就开始出现过敏症状。”刘静告诉记者,其实过敏性疾病的发展过程十分复杂,是环境和基因共同作用的结果。

比如,随着城市人群生活条件的改善,适宜螨虫的生长环境增多,像布艺家居、毛绒玩具、宠物毛发等与人体的接触越来越多,过敏几率也随之上升。而贺先生就属于过敏体质的人,这是



基因的作用。

“其实,过敏也分为速发型和迟发型两种情况。”刘静介绍,速发型过敏通常在接触过敏原后快速出现明显过敏反应,比如接触的地方会红肿发痒等;但迟发型过敏却是过敏原长期刺激机体的免疫系统,但是患者很少表现为明显的过敏反应,反而表现为一些慢性疾病,长期发作,反复难愈。比如儿童常见的慢性咳嗽、久治不愈的鼻炎、鼻窦炎、长期湿疹等。

“当然,过敏后也不要慌。”刘静提醒:有经验的患者对于自己的过敏症状比较熟悉,可以自行购买一些药物来治疗,但若是初次患病的学生,最好还是去医院诊治;抗生素一定是要到医院在大夫评估病情确实判断有感染的情况下才使用,不要一看有咳嗽、拉肚子症状就到药店买一些抗生素,抗生素的滥用直接导致体内菌群的失衡,也会引起过敏性疾病的增加。

很多人会担心过敏药物的副作用。对此,刘静介绍,现代医学下的过敏药已经比较安全且有效,虽然有些药确实会给患者带来一些不便,但对身体健康基本没有影响。

过敏不是“绝症”,可防可治

很多人都听过“过敏性鼻炎等过敏一类的病症没有特效药,是一种‘绝症’”的说法,刘静认为这有失偏颇。“过敏性鼻炎的治疗确实很复杂,且如果延误治疗或治疗不当,还可能诱发多种并发症,最常见的是支气管哮喘。但过敏性疾病并非‘绝症’,只是治疗是一种综合系统工程,其核心在于通过各种方法改善患者的体质。”

“比如过敏性鼻炎患者的治疗,可以分为两个部分,一个是发病期,一个是缓解期。”刘静介绍,发病期就是患者发作过敏性鼻炎的时期,此时除了服用相关抗过敏药物外,患者应该做到尽量减少、避免和过敏原接触,比如对花粉过敏,出门尽量佩戴口罩和眼镜等。其次,可以使用海盐水以及洗鼻器等每天冲洗鼻腔,清理鼻腔黏膜上黏附的过敏原。

“最重要的是生活方式的调整,现在人们工作生活节奏紧张混乱,这也是让我们的体质发生改变的原因之一。此外,充足的睡眠也是提高机体免疫力、抗病

能力的最好方式之一。尤其是过敏性疾病患者,建议11点之前入睡,可以在子时的黄金时间充分修复机体。”刘静强调,除了休息好外,饮食上也要尽量清淡,动物性饮食要尽量减少。

缓解期的治疗主要着重于调理,避免一些食物过敏外,可以选择针灸或理疗的方式。此外,刘静建议,患者也可以选择遵循医嘱,尝试一些膏方。在特定时间段,通过膏方、中药、针灸等方法,可以有效改善患者体质,有可能减轻过敏的发生。

那么季节性过敏症可以预防吗?答案是肯定的。

“若有已明确的过敏原,应尽可能避免接触。但是更重要的是通过各种方法改善体质,提高免疫能力。其中的医疗部分由医师完成,但是日常的调理需要患者自己执行。如日常生活中,注意身体保暖,保持口鼻的温暖湿润,减少冷空气的刺激;保持心情愉快,避免剧烈的情绪波动;可以通过登山、健行、跑步运动增强体力,避免洗冷水澡、淋雨、早晨游泳或冷天游泳,避免过度疲劳或熬夜。内经中所说的‘饮食有节、起居有常、不妄作劳’,是大家应该遵循的生活方式。”刘静最后建议。

(综合)

秋季养生防病从四个方面着手

秋季天干物燥,真正有了“一场秋雨一场寒”的感受。长沙市疾控中心提醒,针对秋季的季节特点,市民可从以下四个方面做好养生防病。

关注气温,注意保暖。当温度骤然降低时,可引起血管收缩,

进而导致高血压患者血压升高,引发糖尿病患者微血管和大血管病变等并发症的发生。市民尤其是中老年人群、慢病患者需关注天气预报,及时添衣、注意保暖。

接种疫苗,预防疾病。有高血压、糖尿病的老年患者在坚持

按医嘱服药的同时,可适时注射流感疫苗、肺炎疫苗,达到提高机体免疫力、避免发生并发症的目的。

预防秋燥,合理饮食。秋季容易“上火”,燥易伤肺。秋季饮食要以滋阴润肺为基本原则,可

适当食用芝麻、糯米、蜂蜜、枇杷、梨、菠萝、乳品、豆类等食物,少食油腻味重食品。多次少量饮水,预防皮肤黏膜干燥;秋季洗澡时间不宜过长,水温不宜过高,尽量选择滋润皮肤的沐浴产品,以保证皮肤保湿滋润。

适当运动,保障睡眠。气温转凉时,人体常常出现疲惫感。预防秋乏应做到早睡早起,保证充足的睡眠,适当午睡。秋季运动可选择慢跑、散步、体操等相对舒缓的项目,调节身心,增强体质。

(综合)