

风吹枝摇百花笑，只为春来到。如今，正是享受美好春光的好时候，可对一群有着过敏体质的“敏感人”来说，春天带来的不是身心舒畅，而是接踵而至的麻烦——鼻塞、流涕、咳嗽、喘息，还有出皮疹、呕吐、腹泻等，过敏引起的种种反应，不但极大地影响了患者的生活质量，甚至还可能造成生命危险。专家表示，春天是过敏性疾病高发的季节，“敏感人”需小心谨慎，远离过敏原，以防疾病复发和加重。

专家支招不做“敏感人”

赖荷表示，预防过敏发作的对策主要有以下几点：锻炼身体，提高抵抗力；规律生活，避免过度疲劳；保持积极乐观的心态；适当保暖，防止感冒；不乱用药，即使是感冒药也要慎用，特非那定、阿司咪唑两种抗过敏药容易引起心脏的问题，必须在医生指导下使用。

自始至终，避免接触过敏原是最重要的。具体预防措施如下：

防尘螨过敏

◆定期而彻底地进行房间清扫，清扫过程中，过敏者应戴防尘罩或暂避室外；

◆定期而彻底地室内通风，保持室内干燥；

◆避免使用羊毛毯、羽绒被，勿用羽毛、绒毛或木棉等材料填充的枕芯；

◆被单、窗帘等应用热水勤洗勤换，定期阳光暴晒；

◆避免使用地毯和其他绒毛织物的装饰品；

◆家具应尽量采用容易清洗的；

◆家中勿存放旧报纸和杂志；

◆书柜、陈列柜和储物柜应随手关闭；空调、空气过滤器的滤网应经常清洗、更换；

◆吸尘器应有合适的滤网，使用时勿将吸嘴或集屑桶面向自己。

防花粉过敏

◆在花粉播散高峰时关好门窗，尽量减少外出；

◆在野外工作时戴上防尘面罩；

◆室内避免种植花草；

◆避免在草地上运动；

◆如果有可能，使用空气过滤器并定期清洗滤网；

防真菌过敏

◆保持室内通风和干燥，如有可能，使用除湿机，使室内湿度保持在 50% 以下，但不可过度；

◆避免使用地毯和软垫，特别是阴暗潮湿的地下室等地；

◆有霉味的地毯、衣物等纺织品、书籍等应尽快拿开；

◆室内和阳台尽量不要摆放盆栽，土壤里也可以生长大量真菌；

◆垃圾桶应放在室外，并每天及时清理厨房等处垃圾；

◆经常给冰箱除霜、清洁并保持干燥，特别是下部的盛水阁；

◆洗澡和烹调时使用排气扇通风和除湿，浴室和厨房应保持清洁、干燥；

◆定期用漂白剂清洗厨房、浴室、地下室和垃圾箱；

◆定期清洗更换空调、空气过滤器的滤网；

◆患有过敏症的人不要清理枯叶和垃圾，避免接触土壤、堆肥等，避免在室内游泳场、蒸汽浴室、温室花房和枯草较多的地方逗留。



别被过敏追着跑

哪些人春天会成为“敏感人”？

过敏反应科专家赖荷教授表示，冬去春来，乍暖还寒，气温忽冷忽热，人体抵抗力下降，容易引起感冒等上呼吸道疾病，从而诱发和加重过敏性鼻炎、支气管哮喘、过敏性结膜炎等。而春天病毒大量繁殖，对过敏性疾病亦是不良刺激。此外，花粉、螨虫也是春天过敏高发的相关因素。还有其他常见的过敏源：动物皮毛，海鲜、鸡蛋、牛奶、花生、杏仁等食物，昆虫、乳胶、酒精，青霉素等药物，某些化学溶剂等。精神因素、疲劳对过敏性疾病也有一定的影响。

哪些人会是“敏感人”呢？

有家族遗传史。过敏体质是先天的，由遗传因素决定。据资料分析，双亲中一方有过敏体质，孩子大概有 40%~50% 的遗传概率；父母都有过敏体质，孩子患过敏性疾病的可能性为 70%；父母没有过敏体质，但父母的兄弟姐妹有过敏性疾病，孩子也可能有 5% 的遗传机会。不过，遗传并非同一种病遗传。

“敏感人”多患哪些过敏性疾病？

赖荷表示，过敏分为四型：其中 1 型为速发型，包括了过敏性鼻炎、支气管哮喘及荨麻疹等；2 型为细胞毒型，“自身免疫性溶血性贫血”即属于这一型；3 型为免疫复合物型，如过敏性紫癜；4 型为迟发型，典型表现为接触性皮炎，即有的人戴耳环、贴胶布、擦药油、戴手套等，没多久皮肤就红肿痒痛。临床中，1 型和 4 型过敏最常见。

常见过敏性疾病有五类

过敏性鼻炎：可表现为阵发性的打喷嚏、流鼻涕、鼻痒鼻塞、咽痒、干咳、耳朵痒。

支气管哮喘：可表现为咳嗽、气喘、气促、胸闷等，可听到“希希”的哮鸣音，半夜发作多。

过敏性皮炎：包括异位性皮炎、荨麻疹和部分湿疹。异位性皮炎主要见于肘、膝等关节处、颈部、眼睛及嘴唇周围，严重的遍及全身，可表现为皮肤发红、掉皮、苔藓化，触摸非常粗糙。荨麻疹常见为风团样皮疹，可为一颗，也可为一块，有红、无色两种颜色，突起皮肤，瘙痒难忍。其最大特点是“来无影去无踪”，不留任何痕迹。湿疹是一粒粒红色

的皮疹，不像风团那样一块，但也会有瘙痒感，若抠破会有组织液渗出，消退比较慢，就算好了也可能有色素沉着。

过敏性结膜炎：可表现为眼痒、眼红、流眼泪，眼睛有异物感、怕光，有些有刺痛的感觉。

过敏性肠胃炎：经常拉肚子、便秘，反反复复。

筛查过敏原的办法

筛查过敏原一般采用皮肤点刺法，在患者手臂上分别滴上常见的过敏物质的液体，如此人对某种物质过敏，就在相应的皮肤上出现像蚊子叮咬的红疹，这个反应 15 分钟就可看出结果。对于年纪还小、难以配合的孩子，则采用抽血的方法筛查过敏原，但价钱相对较贵，最基础的检查都要 200 多元。

赖荷表示，筛查过敏原是预防及治疗过敏性疾病的关键。只有知道自己对什么过敏，才能有意识地避免接触过敏源，预防疾病复发。当然，就食物过敏而言，如果只是吃少量才过敏，那么可以从少量开始试，比如吃 3 只虾过敏很厉害，那先吃 1 只虾，吃 10 次以后再翻倍，像这

样往上加，渐渐地就不会再过敏了。

药物治疗主要是对症治疗，缓解过敏症状，主要包括：①抗组胺药，如扑尔敏、酮替芬、氯雷他定等。氯雷他定是第二代抗组胺药，和第一代抗组胺药相比，它一天只需吃一次，而且不容易犯困，药效持续时间更长，但这类药必须在医生指导下服用，患者不能自己随便加量，否则可能导致扭转性心动过速，会突然丧命。②肾上腺皮质激素。③抗白三烯等特殊炎症介质的药物。

脱敏治疗为“对因治疗”，可使患者减少用药，甚至不用药，并防止新的过敏原发生。赖荷说，脱敏治疗至少需要 2 年，针对尘螨的脱敏治疗，有 3 种制剂：一种是国产针剂，从一周打 3 针开始，慢慢加量，加到最大量以后，接着变成一周打 2 针、一周打 1 针、一月打一针；一种是进口针剂，开始时 1~2 周打一针，半年后 4 周打 1 针；还有一种是舌下含服的药物，每天滴 1 次。脱敏治疗至少需要 4~6 个月以后才起效，因此，开始治疗的几个月仍要配合其他药物治疗。无论用哪种方法，坚持治疗都是最重要的。（晓洋）

■ 专家观点

轻度过敏性疾病

不治疗症状会恶化

过敏反应科专家赖荷：过敏性疾病，又叫变态反应性疾病，表现为人体对环境一种或多种物质产生过强免疫反应，并导致组织和器官的损伤，从而影响正常的生理机能。

轻度过敏性疾病如不治疗，症状有可能会逐渐恶化，并由对单一过敏原过敏演变为对多种过敏原过敏。过敏性鼻炎如不采取争取及时的治疗，会导致记忆力下降，影响儿童智力发育，并可能发展成哮喘。

支气管哮喘

重在预防和缓解期的治疗

呼吸科专家张伟：防治支气管哮喘，中医药的优势在于预防和缓解期的治疗。预防措施主要有：保持良好情绪，避免发怒、心情平和；适应环境气候变化，随时增减衣物；避免吸入刺激性气体，早晚多开窗通风透气；及时清洗空调滤网和抽湿机、加热器及风扇的页片，避免尘螨、真菌大量滋生；避免接触动物皮毛、植物花粉等；尽量少去人多车多、空气不好的地方；饮食宜清淡，但要有营养，忌吃生冷、肥腻、辛辣的食物，戒烟戒酒。

在支气管哮喘的缓解期，主要应根据患者脏腑虚损情况分别采用补肺、健脾、益肾的中药方调治。此外也可根据病人的体质进行有针对性的食物调补——

肺虚，表现为容易出汗、感冒，天凉就鼻塞。宜用冰糖杏仁糊，每天早晚喝 2 次，有补气功效；羊肺或猪肺加五味子煲汤，能补肺气；

脾虚，有吃饭不香、吃东西容易饱胀或拉肚子、平时懒散无力等症状。宜用的食疗方：淮山和蔗糖汁一起炖水喝，能健脾补气；南瓜和蜂蜜、冰糖隔水蒸，或南瓜、红枣、冰糖煲糊，均有补脾的功效。对女性患者，还可以吃蜜糖蒸鲤鱼补脾。

肾虚，往往病情较重，病程较久，有气短、气喘、腰酸腿软、怕冷或怕热等表现。补肾壮阳宜吃韭菜炒鸡蛋、老鸭虫草汤、枸杞桂圆汤。

过敏性皮肤病

根据相应证型施治

皮肤科专家查旭山：中医认为过敏性皮肤病有四大病因：“禀赋不耐”多见于异位性皮炎、慢性湿疹；“血毒热盛”多见于皮炎、湿疹；出现皮肤干燥脱皮多因为“血虚风燥”；出现水泡、渗出多因为“有湿热”。治疗要辨证，根据相应的证型施治。以外用药为例：对单纯红斑、丘疹，宜用祛风杀虫的洗剂；对有渗出的皮疹，应用清热燥湿的洗剂；对皮肤干燥，宜用甘油、橄榄油等油性药膏及养血润肤的中草药。用于食补的药材也须有所区分：黄芪用于补气，土茯苓用于祛湿，沙参、玉竹用于润燥。据介绍，中医中药对治疗反复发作的荨麻疹、湿疹及久治的皮炎有意想不到的效果。

（羊晚）

