



眼睛痒、皮肤糙、打喷嚏、黑眼圈等这类人，每年以 30% 的速度递增

如何摆脱过敏之痛

文明讲究的生活，却成为过敏反应滋生的温床。中国工程院院士钟南山曾表示，虽然病因不清，但越是城市化、花园化、文明化、现代化，过敏性疾病就越多，正好与传染性疾病相反。据世界变态反应组织报告，全世界有 20%~30% 的普通人被过敏问题困扰，数亿人患过敏性鼻炎，有 3 亿人患哮喘，特别是近二三十年来，全球总患病率已高达 20%。

过敏问题困扰全球几亿人

过敏是一种“文明病”。华中科技大学同济医学院附属武汉同济医院过敏反应科主任刘光辉告诉记者，发达地区和城市人口的发病比例高于非发达地区和乡村；高收入人群高于低收入人群；城市里家庭条件好的孩子比低薪阶层的孩子更容易患过敏性疾病；年幼人群的发病率大大高于中老年人群。很多来门诊看病的是年轻白领、儿童和刚出生的孩子。但过敏不同于其他常见病，袭击的多是体弱之人，相反，过敏者往往身体不错，且发病率与生活水平的提升呈正相关。

北京协和医院变态反应科主任尹佳说，无论在发达国家还是发展中国家，过敏的发病率都呈逐年升高的趋势。从临床上看，就诊患者在以每年 20%~30% 的速度递增，其中尤其以食物过敏和特异性皮炎的增长最为明显，门诊中患湿疹的儿童也越来越多。

据首都儿科研究所的调查发现，近 10 年来，儿童哮喘的发病率增加了 50%。首都医科大学附属北京同仁医院耳鼻喉科张罗教授也告诉记者，流行病学研究发现，西方发达国家的过敏性鼻炎发病率在 15%~25%，中国大城市过敏性鼻炎患者的发病率已达 11%。据此估算，我国过敏性鼻炎的患者就超过 1 亿人。

把生活变简单点

成为过敏大国，与人体遗传和环境因素的共同作用分不开。尹佳说，首先，现代人食物种类繁多，很多奇怪的食材都被搬上了餐桌，导致食物过敏的发生率增加。其次，长时间待在通风性差的室内，接触多种装修化学原料，特别是冬夏两季，长时间开空调会给尘螨和霉菌提供温床。最后，大量使用抗生素，身体抵抗病毒、细菌的能力减弱，且一旦成为过敏体质，就容易并发多种过敏性疾病。

避开过敏原。刘光辉告诉记者，过敏性疾病还缺乏根治手段，目前最重要的方式是进行检测，找到过敏原，尽量避开。完全避免室外花粉、污染过敏虽不可能，但外出时戴口罩或在家关闭门窗，都能减少过敏的几率。季节性过敏者，还可以预防性服用抗过敏药物。

重回粗放式生活。在生活中，不要太讲究装修装饰，家里的摆件越多、装饰越复杂，潜在的过敏原也越多；过敏体质的人不铺地毯，不摆各种毛绒玩具、书籍等容易沾灰的东西；每隔两周，应用高温热水清洗一下床具；家有宠物的过敏人群，最好把宠物请出卧室，同时进行彻底的环境清洁。

定期食用香蕉。日本筑波大学的学者发现，定期食用香蕉，能改善过敏症状，特别是花粉过敏。

掌握正确的服药时间，缓解过敏。刘光辉表示，多数抗过敏药在服后 1~3 小时起效，8~12 小时后获得最大效应。如果在晚上睡前服药，不仅能促进入睡，而且能在第二天早晨发挥最佳药效，到了下午药力已经减弱，副作用也会减轻。

容易被忽视的过敏症状

身体不适往往是疾病的直接表现，但过敏的症状却会有多种情况，很容易被人忽视。如果出现以下症状，就该提醒自己了——

鼻塞时间长，呼吸时有“咻咻”声。台湾《康健》杂志刊文指出，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。另外，气道受阻时会咳嗽、胸闷、喘鸣，所以当发现呼吸时伴随“咻咻”声，很可能是过敏所致，也应尽快就医。

黑眼圈。黑眼圈与过敏严重程度有一定关系，台湾大学医学院研究发现，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。美国密西西比大学临床免疫与过敏学系加伦·马歇尔博士指出，如果办公区周围的环境比较封闭，空气流通差，尘螨、霉菌之类的过敏原很容易积存下来。此外，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的发生了。北京协和医院眼科教授李莹表示，过敏性结膜炎常伴有过敏性鼻炎等其他过敏症状，如眼痒（有揉眼冲动）、充血、水肿或眼睑水肿、流泪、有水样分泌物等。其中眼痒为最主要症状，温度越高眼越痒，越刺激越痒。

小孩胃口差，体重不增。首都儿科研究所呼吸内科主任医师陈育智说，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。他们吃了致敏食物后，还会出现口周皮肤潮红、斑疹等症状。由于没有找出食物过敏的原因，家长往往会继续让孩子吃致敏食物，加重过敏反应，使厌食加重，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且经常不停地抓挠、不让抱、不愿穿衣服、晚上哭闹，有可能是小儿湿疹的表现。陈育智表示，小儿湿疹严重的还会出现皮肤发红、皮疹、有水泡、脱皮等现象。这种疾病的主要原因是食入物、吸入物或接触物不耐受，生活环境中气候潮湿，日光、紫外线照射等因素影响。

经常鼻子发痒。刘光辉告诉记者，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。《美国新闻与世界报道》撰文指出，数以万计的人患有口腔变态反应综合征，即在吃桃子、李子、梨、樱桃或者胡萝卜、芹菜后，会出现嘴巴又麻又痒的症状。尹佳告诉记者，因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。症状较轻者，一两个小时内会消失，但有些人的过敏情况会很严重，甚至有生命危险。

除了容易忽视的过敏症状外，另有一些生活习惯也可能导致过敏反应，应引起重视。美国《过敏与临床免疫学杂志》刊登的一项研究发现，肥胖者的过敏发病率比体重正常者高 26%，食物过敏发病率更是高出 59%，西式饮食相较东方饮食更易引起过敏。此外，美国过敏、哮喘和免疫学学会室内环境委员会主席詹姆斯博士表示，盆景植物也会成为过敏原，其破损处或根茎处容易产生霉菌，导致过敏。因此，家中盆景的土层上最好覆盖一层沙。

(若雪)

