

健康热闻 JIANKANGREFENG

# 远离过敏困扰有方法

本报记者 陈晶

7月8日,是第17个世界过敏性疾病日。据世界变态反应组织报告,全世界有20%~30%的人被过敏问题困扰;近30年间,过敏性疾病的发生率至少增加了3倍;目前全球总患病率已达22%,已被世界卫生组织列为21世纪重点防治的三大疾病之一。

常见的过敏性疾病有过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性皮炎等。引起过敏的过敏原有很多种,包括食物、花粉、尘螨、霉菌、宠物毛发等几十种,其中很多过敏原都能在室内找到踪影。

## 最常见的过敏性疾病是过敏性鼻炎

“过敏反应是免疫系统不平衡所致。当机体第一次接触过敏原的时候,过敏原与树突状细胞等抗原提呈细胞结合,使得B细胞发生类型转化,产生更多的浆细胞,这样,浆细胞分泌更多的免疫球蛋白(IgE)抗体,这些IgE抗体最终会导致机体发生过敏。当机体再次暴露于过敏原时,就会引发过敏症状。不管是先天性免疫还是获得性免疫均在过敏性疾病中发挥了重要作用。”北京协和医院变态(过敏)反应科副主任孙劲旅教授表示,“所有典型的过敏症状,比如痒、打喷嚏、咳嗽、气道高反应性等,都不能仅仅归因于免疫细胞的活化,在很大程度上神经系统也参与调节所有过敏症状。过敏实际上与免疫强弱没有关系,认为过敏患者免疫力差是不正确的,更不需要什么增强免疫的补药。”

“过敏性鼻炎是过敏性疾病中最常见的一种。”孙劲旅介绍,它是IgE介导的I型变态反应性疾病,病人常以鼻痒、流涕、打喷嚏、鼻塞为主要的临床症状,很多人会伴发眼结膜炎、鼻息肉、鼻窦炎和中耳炎。流行病学数据表明,过敏性鼻炎发病率在发达国家中逐年上升,影响近40%的世界人口。发展中国家中,近年来由城市化进程加快、生活条件改善,及增多的环境污染物和过敏原暴露推动的过敏性鼻炎发病率上升尤为显著。我国很多研究也表明,无论儿童还是成人,在中国,过敏性鼻炎的发病率不断增高,还可以导致许多其他疾病,严重影响患者的身心健康。

“拿北方患过敏性鼻炎病人来说,发病率为32.4%的区域过敏性鼻炎中,18.5%是由花粉过敏引起的。”孙劲旅说,如果有流鼻涕、打喷嚏、鼻眼痒、咳嗽、胸闷、憋气等症状,并且有明显的季节性,那就要当心,你可能花粉过敏了。

“预防花粉过敏可以从四个方面着手。”孙劲旅介绍——花粉过敏的北方患者,在花粉过敏季节可以去南方,症状会明显减轻或消失。

最好佩戴专门预防花粉过敏的口罩,普通医用口罩也可以减轻花粉过敏症状。

对于花粉过敏引起结膜炎的患者,外出时,可以佩戴防花粉眼镜来



减轻过敏性鼻炎症状。

花粉季节来临时,在室内关闭门窗可以减少室内花粉浓度,条件允许的话,应在室内安装新风系统或空气净化器。

## 支气管哮喘患者应合理用药

“其次常见的过敏性疾病是支气管哮喘,简称‘哮喘’,是以气道慢性炎症为特征的异质性疾病。通常出现广泛而多变的可逆性气流受限,导致反复发作的喘息、气促、胸闷和(或)咳嗽等症状,强度随时间变化。多数患者可自行缓解或经治疗缓解。”首都医科大学附属北京朝阳医院教授黄克武介绍,将近60%~70%的哮喘有明显的过敏特征,这种叫过敏性哮喘(外源性哮喘)。这种类型除了哮喘症状以外,患者可能还有打喷嚏、流鼻涕等过敏性鼻炎的表现,以及湿疹、皮肤痒等,这些都跟过敏有关。另外,还有将近30%~40%的患者,通过检查,可能查不出明确的过敏,这一类称为内源性哮喘。

“导致哮喘的原因主要有两方面。”黄克武表示,一是遗传因素。这是内因,如果父母或家族里有人得哮喘或者得过过敏性疾病(包括过敏性鼻炎),那么,得哮喘的概率就高。二是外部环境。这是外因,在外部环境里,有很多物质可以诱发哮喘,这些物质我们一般称之为过敏原,包括室内、室外的一些过敏物质,比如一些有害气体,或者被污染的空气等。

“值得注意的是,临床上,有很多过敏性鼻炎病人同时有哮喘,而有哮喘的病人也可能有过敏性鼻炎。”黄克武说,哮喘是一种气道疾病,而鼻咽咽喉跟气道是“上下级”的关系。哮喘病因主要为过敏性原

因,发生在气道;过敏性鼻炎的主要病变发生在鼻腔;有的人可能鼻腔到气道都有问题,那么他既有哮喘,同时也有过敏性鼻炎。

“哮喘患者一定要合理用药,用药不当会导致患者的病情反复性发作。”黄克武强调,治疗哮喘的药主要有两大类:针对哮喘发作时的喘息、胸闷气短等症状,用来缓解气道痉挛的,叫缓解药物;针对患者病根,即慢性气道炎症的药,是在患者没有症状时,也要求坚持用的药物,比如糖皮质激素,叫控制药物。吸入糖皮质激素是治疗哮喘的最常见药物。吸入激素主要作用于人体的气道,副作用非常小,哪怕有一点点到胃里,经过肝脏代谢以后,也很安全。

黄克武提醒,哮喘患者应随身携带能快速缓解哮喘急性发作的药物,如吸入糖皮质激素联合福莫特罗的复合制剂、沙丁胺醇气雾剂等,这些药物均可以快速缓解支气管痉挛的状态,从而可以迅速缓解哮喘的症状。如果每次吸入糖皮质激素后漱口就更好了。因为如果不漱口,激素在口腔沉积以后,时间长了,可能会出现咽干、咽疼,少数人可能会出现口腔的一些真菌的感染,比如鹅口疮。

## 湿疹皮炎,避免过敏原是关键

“湿疹皮炎也是常见的过敏性疾病。面对湿疹皮炎,避免过敏原是关键。”中南大学湘雅医院主任医师李捷介绍,不少人一到春夏季身上就出红斑、小疹子,不是干燥、结痂、脱屑,就是破溃、渗水、糜烂,白天痒,夜里也痒,这是湿疹皮炎的典型症状。湿疹皮炎迁延难愈的原因有内因和外因两方面,内因有遗传、免疫功能异常、内分泌失调等,而外因中除了病原体、炎症、干燥等,最常见的就是植物性、动物性和微生物等各种过敏原诱发。

其中,植物性过敏原常见如多种花粉、草莓、柠檬、芒果等;动物性的过敏原常见的有粉尘螨、户尘螨、狗毛屑、猫毛屑、蟑螂、海鱼、贝壳类等;微生物类的过敏原则包括烟曲霉、交链孢霉、青霉、黑根霉等。这些过敏原均可以通过吸入、吸入或接触等方式诱发人体的过敏反应。

“湿疹皮炎目前一般采用阶梯治疗。”李捷介绍,基础治疗为健康教育,使用保湿润肤剂,寻找并避免诱因;轻度患者以外用药物治疗为主,可根据皮损及部位选择TCS/TCI对症治疗,必要时口服抗组胺药止痒或治疗合并过敏性疾病(荨麻疹、过敏性鼻炎等);中度患者在上述治疗的基础上,可在必要时采用湿包治疗控制急性性炎症,TCS/TCI主动维持治疗,或配合光疗;重度患者在上述治疗基础上,需要系统治疗,包括系统用免疫抑制剂、短期用糖皮质激素(仅用于控制急性严重顽固性皮炎)、生物制剂(Dupilumab、度普利尤单抗)、Janus抑制剂治疗等。

“湿疹皮炎的控制,要从生活细节做起。”李捷强调,避免接触已知的过敏原,如已明确对尘螨过敏,家中布艺家具及衣物需勤洗勤换,保持室内清洁、空气流通、定期清洗空调过滤网等;如已明确对霉菌过敏,需要避免居住潮湿住所,定期除霉菌,物品经常晾晒,可以使用空气过滤器;如已明确对花粉过敏,需在花粉浓度较高的季节注意关窗,避免花粉沾染,同时减少户外活动,外出时做好防护等。

“此外,很多人认为湿疹就是由于‘太湿’造成的,事实上,皮肤‘干燥’更容易加重湿疹皮炎。选用适合自己的保湿润肤剂能阻止水分丢失,还能修复受损的皮肤屏障,减弱过敏原、细菌产物等的刺激,从而减少疾病的发作次数和严重程度。”李捷提醒。

## 6个类风湿关节炎发病的可能征兆

每逢气温骤降,隔壁张大爷的关节就会开始肿痛,原来是老毛病类风湿关节炎又来作妖了……关于类风湿关节炎,老百姓并不陌生,知道这个病会导致关节疼痛、变形,甚至残疾,早期积极治疗,是减缓或彻底治愈的关键。所以,在类风湿关节炎发病的初期,及时观察到它的征兆至关重要。

类风湿关节炎初期会有哪些表现?该注意些什么?

**手和腕的肿胀、疼痛。**手和腕是类风湿关节炎最常见的发病部位,常常会对称性发病。刚开始的时候,可能只是手指各个小关节隐痛(我们称为“晨僵”),活动后晨僵不能明显缓解,手的关节疼痛、肿胀,随着疾病发展,晨僵时间持续增长,手关节出现变形。当腕部发生病变时,可能诱发腕管综合征,即按压腕部的神经就会出现手部麻木、疼痛和无力等相关症状。

**膝、足、踝部的肿胀发炎。**类风湿关节炎也会侵袭下肢各关节,如膝关节、踝关节和足趾关节等,会引起病变部位滑膜炎,出现皮温升高,明显肿胀的症状。

**肩、肘部的疼痛。**在类风湿关节炎发病初期,部分患者可能会出现肩关节及肘关节的疼痛,出现关节肿胀,屈伸障碍,夜间上臂疼痛加重、抬臂困难,无法正常洗澡、穿衣;肘部关节处还可能会出现类风湿结节。

**眼干涩发炎。**部分患者可能合并干燥综合征,出现眼干涩的困扰,其他还可能会出现眼部发红疼痛,引发角膜炎、巩膜炎等眼部问题。

**颈部和下颌关节疼痛。**类风湿关节炎还会导致颈椎不适,造成颈椎疼痛、颈椎的半脱位,引起下颌关节的肿痛和压痛。

**心肺循环系统问题。**类风湿关节炎患者常伴发贫血,出现身体疲劳症状,因为血液中携带氧气的血红蛋白数量下降,类风湿关节炎还会引起肺纤维化。

当出现类风湿关节炎症状时,很多患者都会自行贴药膏,不可否认的是,贴药膏可以在一定程度上缓解类风湿关节炎带来的局部症状,但因为类风湿关节炎本质上属于自身免疫系统疾病,因此,贴药膏并不能达到治疗疾病的作用。一旦发现不适,请尽早去专业医疗机构检查。(四川省骨科医院主任中医师 梁翼)

## 小心“冰箱杀手”李斯特菌

天气越发炎热,人们喜欢把剩菜、牛奶、沙拉、蔬菜水果、各类熟食……统统放入冰箱,却忽视了在冰箱里生活着一种致命细菌——李斯特菌。它是一种广泛存在于自然界中的菌株,是重要的食源性疾病暴发的主要病原菌,也是最致命的食源性病原体之一,其致死率可达20%~50%。

李斯特菌被称为“冰箱杀手”,主要原因是它能在2℃~42℃下生存,在1℃~4℃的低温环境下仍能生长繁殖,甚至在-20℃的冷冻室也能存活1年,是冷藏食品威胁人类健康的主要病原菌之一。此外,李斯特菌的适应性极强,它具有耐干燥、耐高盐环境的能力,在酸性、碱性条件下都能适应。李斯特菌常见于泥土或水等自然环境中,而未煮熟熟的蔬菜、肉食,未经巴氏消毒处理的牛奶等,也可能携带李斯特菌。在中国,熟肉制品和即食生肉制品是最容易被李斯特菌污染的食物之一。

李斯特菌感染的早期症状并不明显,有的感染后症状与感冒类似,患者一开始通常会出现腹泻、发烧,几天或几周后会发生产严重高烧、脾

子僵硬、意识混乱、肌肉虚弱或呕吐。孕妇、婴儿、老人和曾接受过器官移植或干细胞移植的人群,以及化疗后的免疫力较低者都属于李斯特菌的易感人群,如有上述症状出现,要及时到正规医院就诊,以免耽误最佳治疗时机。

李斯特菌虽然具有耐干燥、耐高盐环境的能力,生命力也比较顽强,但是李斯特菌并不耐热,巴氏灭菌、烧熟煮透这些简单的措施就能对付它。可以通过注意食品安全而降低感染李斯特菌的风险:避免生食未经任何消毒处理的蔬菜和肉类,避免摄入未经巴氏消毒的奶和乳酪,以及用它们制作的食品;吃水果前要充分清洗,最好去皮后再食用;烹饪蛋类时要达到蛋黄变硬的程度;烹饪肉类和海鲜时要保证熟透;经煮熟处理过的食物要与未处理过的食物分开存放,手、刀和砧板接触生食后要清洗;从冰箱里拿出来的生冷食物,应至少经过60℃以上的温度持续加热20分钟或70℃加热5分钟以上再食用;购买即食食物时,应注意检查食品包装密封是否完整,不要选择包装破损的产品。定期对冰箱进行彻底消毒,减少冰箱内滋生李斯特菌及其他致病细菌的可能。(北京积水潭医院 张文娟)

## 颐养养生 YISHOUYANGSHENG

### 倒立养生不适合所有人

我们生活在地球上,在地心引力的作用下,无论是皮肤、骨骼还是血液,都在受着日新月异“向下”的作用力影响。随着年龄的增长,肌肉下垂、面部皮肤松弛等问题也陆续出现。既然这些都是因为地心引力“向下拉扯”导致的,那么每天坚持倒立一会儿,是不是就能往回找一找?网上一些医生、明星都在提倡“倒立有益健康”,购物网站上的“倒立椅”卖得风生水起,倒立真的养颜又养生?

网上说的倒立能“提高大脑供氧量”“缓解静脉曲张”“提高记忆力”,其实是有一定道理的。倒立的时候,我们的大脑处于低位,大脑供血非常充足,这个时候我们大脑的活跃度会有一定程度的提高;并且由于身体处于倒立位,有利于静脉血液的回流,静脉瓣膜压力有所缓解,就在一定程度上起到了缓解静脉曲张的作用。另外,由于倒立的时候我们全身的神经系统都处于高度紧张状态,这个时候我们的专注力会更为集中,记忆力也会有短时的增强。

虽然倒立有这么多的好处,但要特别注意,倒立练习的时间必须有个度。倒立的时候,我们体位的改变会打破身体血液循环的惯性,心脏为肢体供血的压力会成倍增长。同时由于我们的头部处于低位,头部血管的压力也会陡增,所以倒立时间稍微一长就会出现头晕、

恶心等不良反应。若倒立时间过长还会出现耳鸣、眼花甚至会对视力造成不可逆的伤害等严重后果,所以练习倒立时应遵循“时间宜短不宜长”的原则,就算是对动作已经练习得非常熟练的人,也一定要控制好倒立的时长。

在倒立练习的时候,无论是倒立老手还是新人,都需要注意以下几个方面的新人:

首先,做好头部保护。头部和肩部要始终固定在同一个位置,且头部与肩部不要在同一条直线上,要形成一个三角形。颈部肌肉要保持收紧,刚开始可以在头部垫一些柔软的东西来减少不适感。

其次,遵循循序渐进的原则。刚开始练习时间要短,尽可能降低倒立给身体造成的不适感。

第三,重心要稳。倒立的时候,我们的重心要控制在身体中轴线上,不要前后晃动。

第四,倒立练习应该选择在餐后1小时之后再行进行,且练习倒立之前要做好全身肌肉的拉伸。

最后也是最重要的一点,倒立并不适合所有人。由于倒立时,我们的心脏和血管会受到高负荷的刺激,所以患有动脉硬化、严重高血压、心脑血管疾病、糖尿病、高度近视、青光眼及视网膜血管疾病的人群,以及患有耳疾的人群,不宜做倒立练习。(国家体育总局体育科学研究所副研究员 武东明)

## 食话食说 SHIHUASHISHUO

### 水果谣言知多少

酸甜多汁、营养丰富的水果是我们日常饮食中非常重要的一个组成部分,也因此,无论是网络上还是传闻中,总不乏一些关于它们的流言蜚语。

**谣言一:含酸多的水果,空腹情况下别吃。**

**解读:**不能一概而论。比如,苹果属于含酸比较多的水果,但是有的人饿的时候吃一个苹果,不仅不会感觉到肠胃不适,还能减少能量摄入,在一定程度上起到减肥的作用。但胃肠道不好的人在空腹吃了苹果后,会因为水果中的某些特定成分如单宁等,与胃酸反应形成沉淀,进而产生一些不适感。建议大家尽量避免空腹进食含酸较多的水果。

**谣言二:为保证营养吸收,应先吃水果再吃饭。**

**解读:**不正确。结合上面一条来说,如果空腹不能吃水果,饭后又不能

候吃,显然,这里是有逻辑问题的。胃容量是有限的,哪个吃多了,另一个就吃不了了。水果的主要成分是水,其次是少量碳水化合物、蛋白质、脂肪以及微量水溶性维生素和矿物质,这些营养成分的消化吸收与吃正餐之间并无直接联系。对于某些特殊人群,如糖尿病患者,建议在两餐之间进食少量低血糖升成指数水果,一方面水果中少量的膳食纤维有助于延缓主食中易消化碳水化合物的消化与吸收;另一方面,适时适量的餐后水果对糖尿病患者营养均衡也是至关重要的。

**谣言三:水果皮农药残留太多,不能吃。**

**解读:**大可放心。其实对于水溶性农药,经过仔细清洗后,不会残留在人体健康有害的物质。农业农村部近日会同国家卫生健康委、市场监管总局发布了新版的《食品安全国家标准 食品中农药最大残留限量》,也从

法律法规的层面,更加严格地规定了农药残留的剂量,所以大家不用过于担心农残的问题。从营养角度来讲,水果的皮相对于果肉来说,通常含有更多的膳食纤维、植物化学物质等对健康有益的物质,因此建议大家清洗干净的前提下,水果中可食用的果皮是可以吃掉的。

**谣言四:水果每天吃半斤。**

**解读:**关于水果应该吃多少的问题,也普遍存在不少的误解。一部分有瘦身需求的朋友认为,水果吃得越多越好,这样就可以减少主食的摄入,进而有助于瘦身减肥。首先,利用水果代替部分主食,确实有利于能量的控制,但并非水果吃得越多越好。正如我们前面提到的,水果中的营养成分主要是水分和少量的碳水化合物等,长期只吃水果会导致部分营养素如蛋白质、维生素A、B族维生素等摄入不足,反而对健康不利。还有些朋友认为水果含糖量极高,吃水果不吃饭反而会变胖。有这种认知的人,是

混淆了甜与胖的关联,认为甜就代表能量高,吃了就会变胖。实际上,同等重量的水果与主食相比,能量要低得多。因此,不用担心吃水果反而会变胖的问题。需要注意的是,《中国居民膳食指南》指出,我国居民水果的推荐摄入量每天200~350g(半斤左右),而目前我国居民水果的平均摄入量还远未达到这个标准。在这里也建议大家,在日常生活中还是应当适量增加水果的摄入,以满足机体对均衡膳食的需求。

**谣言五:反季水果不健康。**

**解读:**我们建议消费者在选购水果的时候,应侧重于购买当季、当地产的水果,同时还需要保持水果种类的多样性。认为反季水果的种植过程中总会有不利于健康的因素,这种观念也并不准确。果蔬中是否存在不利于健康的因素,与自然栽培还是大棚栽培之间没有必然联系。随着现代化农业技术的推广应用,大棚种植水果技术越来越成熟,所有的保鲜剂、食品添加剂、植物生长调节剂,只要是国家相关标准允许使用的,且在规定的用量下,对人体健康是没有危害的。

(中国农业大学食品科学与营养工程学院讲师 郭晓晖)