

链接 LINK

这些误区别再信

误区一：过敏扛一扛就能自愈

春季过敏症状包括皮肤过敏、鼻子过敏、眼睛过敏等。严重过敏不仅会导致眼睛、嘴唇肿胀，还可能引发气道水肿，影响呼吸。部分患者甚至还会出现呼吸困难、气喘甚至休克的情况，危及生命，急诊中时常会遇到此类重症患者。

对于偶发且症状较轻的过敏，可能会自行缓解。但经常过敏的人，若不及时治疗，反复接触过敏原会导致过敏症状加重，累及更多器官，也会增加后续治疗的难度及所花费的时间和经济成本。

误区二：过敏药吃多了会有依赖性

这种说法并不科学。过敏药并非成瘾性药物，服用过敏药是为了控制症状。若能明确过敏原并加以规避，减少复发，就无须长期服药。症状持续、未明确过敏原的患者长期服药，只是病情所需，并非药物依赖。

误区三：过敏和感冒傻傻分不清楚

感冒除打喷嚏、流鼻涕外，常伴有疲劳、头痛、发热等症状；过敏则多表现为鼻塞、鼻痒、打喷嚏、流鼻涕，还可能伴有眼睛痒、喉咙痒等多系统症状。如果每年固定季节出现这些症状，过敏的可能性较大。不过，患者自行区分确实存在难度，建议及时就医以明确诊断。

误区四：容易过敏和免疫力低下画等号

在不少年轻人眼里，过敏是因为免疫力低下，需要增强免疫力来对抗过敏。其实，这种观点并不正确。过敏并非免疫力低的表现，而是免疫系统把正常、无害的物质误判为有害物质，进而产生的过度免疫反应。

过敏体质的人，免疫系统存在异常，接触特定过敏原时，免疫系统会释放组胺等化学物质，引发皮肤瘙痒、红肿，打喷嚏，流鼻涕等过敏症状。过敏与免疫力强弱没有直接关联，盲目增强免疫力并不能预防或治疗过敏。比方说有些年轻人为了增强免疫力大量服用保健品或过度锻炼，结果不但没改善过敏症状，反而可能因身体过度疲劳或营养失衡，使过敏反应更严重。



悬铃木飞絮。



华山医院变态反应科副主任医师马莉。

“喷嚏魔咒”过敏惹祸 患者近半是年轻人

【文/青年报记者 顾金华 图/青年报记者 常鑫】

因素有关。正值春季，年轻人户外活动日益增多，接触过敏原的概率也随之增加；同时，环境污染、生活压力等因素，也可能影响免疫系统，最终导致过敏高发。”马莉教授说。

原来，春季空气中的过敏原是引发过敏症状的主要原因之一，其中花粉、尘螨、霉菌堪称最常见的“罪魁祸首”。春季，植物生长繁茂，空气中花粉浓度显著升高，极易引发过敏性鼻炎、结膜炎、哮喘等症状。

除花粉外，尘螨也是许多年轻人过敏的重要因素。尘螨喜欢生活在温暖、潮湿的环境中，床铺、沙发、地毯等都是它们的“理想温床”。春季气温升高、湿度增加，为尘螨繁殖创造了绝佳条件。春季潮湿的气候还为霉菌生长提供了便利。霉菌孢子在潮湿环境中释放并飘散在空气中，人一旦吸入，就可能引发过敏反应，尤其是对呼吸道影响较大，容易导致哮喘和其他呼吸系统疾病。

空气中的灰尘、宠物毛发皮屑等，也都可能成为过敏原，引发过敏症状。一些年轻人热衷养宠物，却没做好清洁卫生工作，宠物毛发皮屑在室内飘散，就可能成为过敏的潜在诱因。

此外，春季紫外线过敏的情况较为常见。当人体大量食用马兰头、荠菜等富含光敏物质的时鲜“春菜”后，若长时间进行户外活动，受到过度的紫外线照射，就容易引发过敏反应。

不过，马莉教授也指出，像李秦这样因生活习惯不佳导致免疫力下降，进而引发过敏的案例并不少见。熬夜、不当饮食都会导致过敏症状加剧。此外，过敏反应的发生与遗传因素密切相关。如果父母双方都有过

年轻人成过敏“重灾区”

上周末，王晓琳约上小伙伴，满心欢喜地前往郊外踏青，想尽情拥抱大自然。可第二天，皮肤瘙痒、红疹便接踵而至，紧接着是止不住的喷嚏、鼻涕，眼睛也又红又肿。“没想到过敏这么严重，不但影响形象，晚上更是难睡得睡不着觉，工作和生活也受到极大干扰。”王晓琳满脸无奈与焦虑。

像王晓琳这样在春季突然被过敏“盯上”的年轻人不在少数。踏入复旦大学附属华山医院变态反应科门诊室，前来就诊的患者比肩接踵，候诊区人满为患。有人喷嚏不断，有人眼睛肿得像核桃。王晓琳便是其中之一，她戴着厚厚的口罩，红肿的双眼格外醒目，手中

的纸巾不停地擦拭着流涕的鼻子。

26岁的程序员李秦长期加班熬夜、饮食不规律。最近，他发现只要一接触灰尘，就会忍不住打喷嚏、咳嗽，严重时甚至呼吸困难。“我一开始以为是普通感冒，根本没想到是过敏。去医院检查后，医生说我的过敏和长期不健康的生活习惯有很大关系，这让我很担心以后的身体状况。”李秦说。

马莉教授介绍，从门诊统计数据来看，每年3—5月，华山医院变态反应科春季接诊患者数量最多的时候，其中40岁以下年轻人占了近一半。

究竟是什么导致了春季过敏高发，而年轻人群体又成为“重灾区”？

“这可能与年轻人生活方式改变、环境变化等多种

敏史，子女患过敏的概率可高达70%；若只有一方有过敏史，子女患过敏的概率也有30%~50%。

世上没有“过敏神药”

面对过敏困扰，如何有效应对？马莉教授表示，首要任务是找出过敏原，这离不开精准筛查。

“通常医生会根据患者病史和病情安排相应检查，综合分析后做出准确诊断。”马莉教授说，目前，常见的过敏原检测方法有皮肤点刺试验、血液特异性IgE检测和皮肤斑贴试验等。皮肤点刺试验是将少量高度纯化的常见过敏原液体滴在患者前臂，再用点刺针轻轻刺入皮肤表层，若患者对该过敏原过敏，15~20分钟就会出现类似蚊虫叮咬的红肿块；血液检测是通过检测血液中针对特定过敏原的IgE抗体水平，确定患者是否对某种过敏原过敏；皮肤斑贴试验主要用于检测接触性过敏原，如化妆品、金属、甲醛、橡胶等。

“对于频繁过敏的人来说，首要任务是找出过敏原，并尽可能避免接触。”马莉教授表示，比如对尘螨过敏，需要经常清洗并暴晒床上用品，对霉菌过敏的人，要多开窗通风，及时清理发霉物品；对狗毛、猫毛等过敏的人，要避免宠物进入卧室；对食物过敏的人，除避免食用过敏食物，还要仔细查看食品配料表和添加剂。

在明确过敏原并尽力避免接触的同时，规范治疗同样重要。过敏治疗以对症治疗为主。轻微过敏可通过服用抗过敏药缓解；眼部过敏可用眼药水，鼻部过敏可配合鼻喷剂，皮肤过敏则使用外用药。专家特别提醒，如遇到眼睛肿成一条缝、口唇肿胀、呼吸急促或困难等严重症状，则应立即就医。

此外，免疫治疗也是一种有效的治疗方法，尤其适用于对某些过敏原明确且无法完全避免接触的患者。不过需要注意的是，免疫治疗并非适用于所有过敏患者，需要对患者身体状况和过敏情况进行严格评估。

专家提醒，过敏治疗必须在医生专业指导下进行，切勿自行用药，也不要轻信毫无科学依据的偏方。治疗过敏的药物种类繁多，如抗组胺药、糖皮质

激素等，不同药物适用于不同症状和过敏类型，需要医生根据患者具体情况合理选择。“但是，一些所谓的‘特效针’‘偏方’可能含有激素或其他有害成分，不仅无法有效治疗过敏，还可能带来严重副作用，如激素依赖、骨质疏松、代谢异常等。”马莉教授提醒，患者一定要选择正规医疗机构和专业医生进行治疗，不要盲目相信没有科学依据的宣传。在门诊上，她就遇到过这样的患者，因为轻信网上偏方，自行服用含有大量激素的所谓“过敏神药”，起初症状有所缓解，但没过多久，就出现满月脸、水牛背等激素副作用，还患上骨质疏松，给身体造成极大伤害。

对抗过敏，有法子！

除避免接触过敏原和接受规范治疗外，保持健康生活方式对预防和缓解过敏也至关重要。那么，应该怎么做呢？马莉教授给出建议：

年轻人要保证充足睡眠，每天保证7~8小时。良好的睡眠有助于提高免疫力，稳定免疫系统。研究发现，长期熬夜的人，免疫系统中负责抵御病原体 and 变应原的T细胞功能会受到影响，从而增加过敏风险。

在饮食方面，要注重营养均衡，多吃新鲜蔬菜水果，少吃辛辣、油腻、刺激性食物，避免食用可能引起过敏的食物。例如，富含维生素C的柑橘类水果、草莓等，具有抗氧化作用，有助于减轻过敏症状；而辛辣食物可能刺激呼吸道和皮肤，加重过敏反应。

适当进行体育锻炼，如跑步、游泳、瑜伽等，有助于增强体质。但要注意在花粉浓度高时避免在户外剧烈运动，可以选择在室内运动，或者在花粉浓度较低的清晨或傍晚外出锻炼。

学会调节情绪，保持乐观、开朗的心态，避免长期处于紧张、焦虑、抑郁等不良情绪中。因为情绪波动也可能影响免疫系统，诱发过敏症状。现代社会竞争压力大，很多年轻人长期处于高压状态，这对免疫系统稳定极为不利。通过深呼吸、与朋友倾诉等方式，可以有效缓解压力，调节情绪。

“过敏虽然目前还不能完全根治，但通过科学预防和治疗，以及健康的生活方式，大多数患者症状都能得到有效控制，从而显著提高生活质量。”马莉教授表示。