精神刺激、冷空气、运动等都会导致过敏

环境中过敏原越来越多

探索

现在，环境中的过敏原越来越复杂多样了，一些本不过敏的人，在这个季节也纷纷过敏了。而过敏性鼻炎的症状，与感冒又实在太相像了，如果误诊误治，过敏性鼻炎可能会发展成支气管哮喘。

现在，环境中的过敏原越来越复杂多样了，一些本不过敏的人，在这个季节也纷纷过敏了。

有研究发现，除了花粉等过敏原的直接刺激外，来自体外的非特异性因素，如物理的、化学的刺激，或来自体内的内分泌和精神方面的刺激，也可加重病情，甚至冷空气、运动等都会导致过敏。

现在人类生存的环境越来越复杂，很多东西都是以前未曾遇见过的，纷纷成了过敏原，如此慢性刺激累加，让本不过敏的也会过敏了。但是，暗藏杀机的环境让人离不开怎么办？

过敏和感冒形成机制不同

个案1：南京一名大二女生五一踏青回来，鼻塞、流涕、咳嗽、头疼、打喷嚏。她认为自己感冒了，到药店买感冒药来吃，不想病情更重了。就医后确诊为“花粉过敏症”。

为什么很多人过敏了，却如个案1一样，以为自己“感冒”了？

江苏省人民医院呼吸科主任医师、教授殷凯生说，原因是，过敏性鼻炎和感冒确有很多相似之处，比如，都会打喷嚏、流涕、鼻塞等。但是，形成这些症状的机制，却各不相同。

感冒，是呼吸道病毒，经过对气道上皮细胞的黏附、感染和病毒颗粒的复制过程，导致呼吸道炎症，因而出现鼻塞流涕等症状。

那过敏反应呢？

过敏有致敏和致炎两个过程。

致敏：过敏体质者第一次接触到环境中的某种过敏原(如尘螨、花粉和霉菌等)后，体内产生大量的特异性免疫球蛋白E(IgE)抗体，这种抗体与肥大细胞等免疫细胞相结合，使机体致敏。

致炎：当机体再次接触到这种过敏原后，IgE抗体就会立刻与过敏原结合，而使肥大细胞“脱颗粒”，释放出大量的组织胺和白三烯等炎性介质。这些介质引起小血管扩张和通透性增加，平滑肌痉挛和腺体分泌增多等改变，由此产生流涕、鼻塞、喷嚏，甚至哮喘等一系列的过敏症状。

过敏和感冒两者因发病机制不同，症状还是大有区别的。

典型的区别是“痒”。

感冒患者以鼻塞、咽喉干痛为主；而过敏性鼻炎，因过敏性炎症介质(如组胺)刺激末梢神经，常有鼻痒症状。症状轻微者，鼻腔内不适、有痒感；重者则鼻痒得难以忍受，还会伴有眼、耳、咽喉、硬腭等多处发痒，常常连着打数个甚至数十个喷嚏，大量清水样鼻涕会自动流出。

有的头疼也是过敏反应

个案1认为自己“感冒”，有个重要理由是“头疼”。

过敏也会头疼吗？

过敏反应，可能累及全身各个系统、各个器官。除皮炎、鼻炎、哮喘外，还可引起过敏性胃肠炎、过敏性结膜炎、交感性眼炎、渗出性中耳炎和复发性口腔炎等。若发生在全身小血管，则会引起过敏性休克。若发生在神经系统，可引起头疼。

殷凯生说，因过敏反应而头疼的现象临床上并不少见。

个案2：一个年轻人在网上说：我不敢吃辣椒、花生和瓜子，一吃就头疼，身上就痒，长荨麻疹，眼睛也痒。感觉头疼看神经内科，吃许多药不见效。

个案3：男，22岁。他说，几天前我软化了头发后，就有点头疼，去看病，竟让我看皮肤科，说是过敏。我晕，我是头疼啊，后脑疼，有时两侧也疼。

物理、化学、精神刺激也致敏

除了花粉等过敏原的直接刺激外，来自体外的非特异性因素，如物理的、化学的刺激，或来自体内的内分泌和精神方面的刺激，也可加重病情。专家说，冷空气、运动等也会致敏。

个案4：男，17岁，以前有过敏性鼻炎，只要气温下降，遇到冷空气就会打喷嚏、流清鼻涕水、鼻塞、鼻痒和眼痒。

冷空气，为何会导致过敏？

原因是，气道黏膜上“潜伏”有肥大细胞。冷空气导致气道热损失，刺激肥大细胞释放炎症介子，导致过敏。

个案5：在殷凯生诊治过的患者中，有一名大二学生，剧烈运动后，会发生急性哮喘，胸闷、喘息、咳嗽，甚至呼吸困难。他总以为自己运动出汗，风吹后受凉感冒了。

运动，为何也会过敏？

原因是，运动(或大哭大笑)时，过度换气，导致气道热损失，刺激肥大细胞释放炎症介质。

个案6：有位先生外出旅游，突然发现自己忘记带沙丁胺醇气雾剂了，立刻出现咳嗽、胸闷和气喘等支气管哮喘的症状。可当随行的太太拿出帮他准备好的沙丁胺醇气雾剂后，他的咳嗽、胸闷和气喘等症状，竟立刻自行缓解了。

可见精神因素，也是过敏反应的重要诱发因素。其他如投资失败、婚姻破裂、失业负债等精神刺激，都有可能诱发过敏性哮喘症状，其作用机制十分复杂。

个案7：有一名高二女生，每次月经来潮前3～5天总会出现胸闷、咳嗽、气喘、不能平卧等症状。她一直以为是自己来月经时抵抗力低下所致。

殷凯生说，其实，她患的是“月经性哮喘”，与内分泌失调有关。

个案8：在殷凯生诊治过的患者中，有位先生，小时候没有发过哮喘，但最近却总是咳嗽、胸闷，询问后获知，他不久前刚搬进装修好的新房子。殷凯生估计与他的新房子中甲醛等刺激性气体有关。

个案9：一名大三学生受凉感冒了，但感冒药越吃病情越重。经过呼吸科专家诊断，她对感冒药中的解热镇痛药阿司匹林过敏！

个案8和个案9均是对化学物质过敏。

致敏的时间有长有短

个案10：一个白领常带朋友家的小狗睡觉，一直相安无事，但前几天小狗再上她的床后，她却起了一身的红疹子。

为何本不过敏的，却突然过敏了？原因是，致敏到发敏的时间有长有短。

个案11：一位朋友说：我上大学的时候，有一个老师，他嗓子疼，去打青霉素，结果做了一个青霉素实验，在瞬间就过敏性休克死亡了。

个案11的过敏，属“速发型”的。

个案12：有一个支气管感染者，医生给他“头孢哌酮钠舒巴坦钠”静脉滴注。用药两天，患者偶有手心发痒感觉，但无颜色改变及皮疹；第三天用药时，患者颈部和双手掌心发痒明显，并自觉心慌、气喘。原因是，药物引起了迟发性过敏反应！

致敏后12个小时以上才发生的过敏，属“迟发型过敏”。个案10、个案12的过敏是迟发型的。

个案13：有两位从外地到南京上大学的学生，其中一个到南京的第一个春天就花粉过敏了；第二个同学本很庆幸自己能适应南京的环境，没想到第二年的春季，她也花粉过敏了。

为何两人的过敏时间有先后？这是因为，若过敏原浓度高，特应性素质明显，几个月的接触可以致敏；若过敏原浓度低时，致敏期可长达数年甚至数十年。

防过敏须远离过敏原

个案14：在殷凯生诊治过的患者中，还有一个大一学生，最近半年，在学校里健康活泼的她，每个月回到家都会咳嗽一阵，吃了很多治疗支气管炎的药也没有用。由于一到夜间咳嗽加重，无法入睡，感觉无依无靠的，所以总喜欢搂着猫咪睡。寒假时就医，一查血常规，发现嗜酸粒细胞百分比已经快达到40%了，医生怀疑是对猫毛过敏，让她不要再接触猫咪。她住到没有猫的奶奶家，再也不咳嗽了。

如果过敏反复发作，最好到医院做过敏原试验，查看是对哪些物质过敏，查到了，就应远离过敏原。

现在人类生存的环境越来越复杂，很多东西都是以前未曾遇见过的，它们纷纷成了过敏原，如此慢性刺激累加，让本不过敏的，也会过敏了。但是，暗藏杀机的环境让人离不开怎么办？

专家说，一是努力提高免疫力；二是严重的，可采用脱敏疗法。

个案15：有一位先生，一直头痛、鼻塞、流涕，以为感冒了，吃了1个月的感冒药，病情反而更重，到医院检查才发现，他的过敏性鼻炎已转化成鼻窦炎。

如果误诊误治，过敏性鼻炎未及时治疗，可造成鼻窦炎、中耳炎、鼻息肉，严重的并发支气管哮喘。

早期诊断、科学治疗，是防治过敏性疾病的关键。

(据《扬子晚报》)

头发丝显心脏病风险

近期，荷兰科学家的一项研究显示，头发丝携带着人体承受压力水平的信息，可以揭示一个人罹患心脏病的风险。

近期，荷兰科学家的一项研究显示，头发丝携带着人体承受压力水平的信息，可以揭示一个人罹患心脏病的风险。研究报告由最新一期美国《临床内分泌学与新陈代谢杂志》发表。

头发能显示数个月的皮质醇水平

荷兰鹿特丹伊拉斯谟医疗中心研究人员在报告中写道，血液检测只能反映一个时间点的应激激素皮质醇的水平，而分析头发却能显示数个月的皮质醇水平，了解其变化。

人体在遭遇压力时会释放皮质醇，它可以引起血管收缩，维持身体正常功能。皮质醇进入血液，通过头皮毛细血管渗入毛囊，随着头发生长，皮质醇在头发中留下记录。头发一个月大约长一厘米，大多数人的头发记录着几个月的皮质醇水平变化情况。

研究人员从一项大型群组研究中随机抽取283名年龄为65岁至85岁的老年人，从他们头部贴近头皮处采集一段3厘米长的头发，以检测他们大约3个月来的皮质醇水平。

头发分析有助于评估罹患心血管疾病的风险

结果显示，皮质醇水平高的老人罹患冠心病、中风、外周动脉疾病和糖尿病的几率较高。

美国每日科学网站援引该报告作者之一劳拉·马南席扬的话报道：“这项研究显示，像高血压或腹部脂肪堆积一样，皮质醇水平较高也是一个人罹患心血管疾病风险较高的重要信号。”

马南席扬说：“头皮能够捕捉皮质醇水平随时间变化的信息，因此头发分析帮助我们更好地评估(罹患心血管疾病的)风险。”

报告的另一作者伊丽莎白·范罗瑟姆说：“这项研究显示，皮质醇水平较高与心血管疾病间存在明显关联。不过，需要进一步研究皮质醇水平的长期测量值对预测心血管疾病的作用以及能否借此寻找预防和治疗方案。”

压力与心脏健康存在关联

据报道，先前一些研究显示，压力与心脏健康存在关联。

美国哥伦比亚大学医疗中心研究人员去年底公布了一项多年研究结果，显示压力的危害等同于每天抽5根香烟，自感压力大的人更容易得冠心病，心脏病发作几率比其他人高27%，而且年纪越大，压力致心脏病发作的风险越高。

英国一项研究显示，皮质醇含量不断上升者动脉脂类物质沉积几率是心情平静者的两倍，意味着容易发生动脉粥样硬化。

(据《东方早报》)

编辑：李皓冰 美编：晓莉