

# 夏季,过敏性鼻炎和哮喘高发

专刊记者 朱桂杰 于建立 通讯员 王婧

7月8日是第九个世界过敏日,今年的主题是“关注过敏进程,重视食物过敏”。日常生活中,因过敏而诱发的疾病有很多,常见的有过敏性鼻炎、过敏性哮喘、花粉过敏、食物过敏、动物毛发过敏等等。近日,记者采访了烟台毓璜顶医院变态反应科孙月眉主任,她说,夏季最常见、发病率最多、病情最严重的是过敏性鼻炎和过敏性哮喘。

## 专家简介

孙月眉,烟台毓璜顶医院变态反应科主任,1984年7月毕业于青岛医学院儿科学系(本科)。从事儿科临床工作20年,能熟练掌握儿科常见病、多发病的处理,并能熟练儿科各种急症及危重病患者的抢救。近几年不断钻研学习哮喘专业知识,对哮喘病人进行规范治疗、系统管理。近年来尤其对哮喘过敏性鼻炎过敏性结膜炎湿疹等变态反应性疾病(过敏性疾病)诊疗积累了丰富的临床经验。



坐诊时间:周日、周一、周二



## ◎粉尘螨滋生,过敏多

夏季潮湿闷热,是螨虫繁殖较快的时期,再加上有些人不注意,开空调和风扇的时候没有经过清洗,特别是养有猫、狗等动物的环境,极易成为引起过敏性鼻炎的过敏原。孙月眉介绍,入夏以来,接诊数例粉尘螨过敏,患者数量增多。

螨虫是一种肉眼不易看见的微型害虫,种类繁多,其中尘螨的分布最广,影响最大。过敏性

鼻炎患者的过敏症状很大一部分是家中螨虫引起的。孙月眉提醒,尘螨进入人体呼吸道或接触皮肤,就会使人出现打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻眼痒、咳嗽、气喘等过敏性鼻炎的症状。她解释,其实灰尘中含有大量的尘螨、尘螨粪便,以及尘螨死亡后脱落下的皮屑,这些物质都是引起过敏的危险因素。“我们肉眼无法看到,它常寄生于床垫、枕

垫、地毯、沙发、窗帘及绒毛玩具上”。孙月眉说。

长时间待在空调房间里,很多人会出现眼睛痒、流泪、鼻涕不断、频繁打喷嚏、头昏脑胀等症状,而热伤风与过敏性鼻炎都会有这些相似症状,大多数患者并不清楚其中的区别,容易将两者混淆。孙月眉提醒,如果有类似感冒症状且长期不好,且病情在不断

加重,就应怀疑是过敏性鼻炎,应及时就医。

“同时,一旦出现过敏性鼻炎症状要及时进行治疗,不能硬挺或是长时间当作感冒来治疗。小儿体质差,应当更加注重呵护,不少孩子早上起来会有持续打喷嚏流鼻涕的情况,如果反复发生且每次持续时间较长,那就要考虑是不是过敏性鼻炎。”孙月眉强调。

## ◎相关链接

### 家里太干净 孩子易过敏



## ◎夏季也是儿童哮喘的高发期

夏季也是儿童哮喘的高发期,反复发作性喘息、胸闷、咳嗽乃至呼吸困难……孙月眉提醒患儿家长,过敏季节,科学防治,长期治疗,方能改善哮喘症状。哮喘是儿童期最常见的慢性病,它实际上是一种支气管慢性炎症性疾病。这种慢性炎症导致孩子的气管过分敏感,当受到各种因素的刺激时,过分敏感的气管发生反应,就出现哮喘症状。发病原因可简单概括“内忧外患”——儿童本身特异性体质、遗传基因可谓“内忧”;而空气污染、食物致敏原、营养不均、饲养宠物等就是“外患”。

哮喘发病的因素由遗传和外环境两方面造成。据不完全估计,约40%的成年哮喘病人有家族史,多数人是过敏体质,螨虫、花粉、霉菌等都是致敏原。儿童哮喘的病因与诱因如下:

**感染:**已经证实80%的儿童哮喘发作与病毒感染有关。是儿童时期唯一最常见的哮喘诱因。

**运动:**约70%-80%的哮喘患者在剧烈运动后诱发哮喘。

**吸入物:**如尘螨、花粉、霉菌、动物毛屑,以及空气悬浮颗粒等。

**食物:**婴幼儿容易食物过敏,常见有鱼虾蟹、牛奶等。

**气候改变:**寒冷季节或秋冬

气候转变时容易发生哮喘。

**精神因素:**紧张不安、愤怒、情绪激动等也会促使哮喘发作。

但在哮喘患儿的治疗过程中,不少家长存在误区,孙月眉在门诊中就遇到过多个例子。对于一类病毒诱发的患儿,表现为反复发作的感冒后的喘息和长期咳嗽,一些家长宁愿反复接受抗生素治疗,也不愿按照哮喘进行规范治疗。

近几十年来,世界范围内哮喘、鼻炎、湿疹(过敏性和非过敏性)患病率尤其是儿童患病率显著增长。而近20年,中国儿童哮喘发病增长速率是同期美国的3倍。有专家表示,人的免疫系统是后天“锤炼”成的,家庭过于洁净是导致孩子过敏的重要因素,而孩子有了过敏症状一定要查清过敏原后进行规范治疗。

孙月眉告诉记者,对于儿童来说,尤其是3岁以下的哮喘儿童来说,牛奶、鸡蛋、海鲜等食物是哮喘的主要诱因,其中以牛奶为甚。同时,抗生素的过量使用、“卫生假说”,都是哮喘病的致病因素。

专家介绍,呼吸类感染疾病——哮喘发病的明显规律就是,儿童发病率高于成年人,城市儿童高于农村,且越是重视清洁卫生的家庭,孩子得哮喘的机会越高。

专家解释,实际上人的免疫系统是后天“锤炼”成的,现在生活好了,家长对孩子的个人卫生、家庭环境卫生重视程度越来越高,但过于干净的环境却容易使儿童免疫系统降低,使得孩子一旦接触外界环境中的“陌生”东西,如花粉、紫外线、冷空气等,自身的免疫系统就会产生激烈反应,引发过敏性疾病。

因此,“清洁过度”对于孩子来说反而是危险的。专家建议,家长不要过分地给孩子营造“温室”环境。专家表示,因为过敏体质很难改变,过敏性疾病只能控制而难以根治,因此最好的方法是从加强体育锻炼、增强身体素质和自身免疫力入手。日常生活中,家长最好避免孩子的饮食过于精细,多增加孩子室外活动及参加体育运动的时间,增强孩子免疫力,降低过敏性疾病的发生率。

## ◎注意细节可避免过敏

对付过敏症,最有效措施是寻找出过敏诱发因子,并远离这种物质。其次,在生活中要注意一些细节。

定期清洁,空调和床品是关键。定期清洁空调过滤网,注意室内的通风,有助于减少尘螨和霉菌滋生;使用过程中,每隔半月,就可以把过滤网取下来冲洗干净,有条件的

话,还可以对积攒尘螨更多的空调外机进行清洗。

同时,皮肤容易过敏的人,还要经常更换枕巾和枕套,晾晒枕芯。此外,可将樟脑丸放在床垫或草席下驱赶螨虫。如上述措施不能减少螨虫危害,则需要定期喷洒低毒的植物杀虫剂。

多吃青菜。洋葱和大蒜等含

有抗炎化合物,多吃可防过敏症的发病。此外,夏季要尽可能少吃或不生猛海鲜,吃之前用热水将海鲜烫一遍,这样就可以减少过敏现象发生。

温度湿度合理。想办法增加空气中的湿度,比如在空调房里使用加湿器,但过湿的环境对皮肤也不好。空气湿度较高时尘螨会高度繁殖,因此室

内空气湿度不能高于40%,最好使用空气湿度测量计。

脱敏治疗。对某些症状严重的患者,可求助于医学手段,改变过敏性体质。向皮下注射改变了的致敏原和乳类、花粉等物质制成的抗原浸液,并逐渐增加致敏原的浓度,使过敏者体内产生对过敏物质的抵抗力。

## ◎查清过敏原 对症来治疗

谈到过敏,提到最多的词就是“过敏原”,过敏原到底是怎么回事?孙月眉解释,过敏的发生源于内外两大因素,内因即过敏体质,外因指的便是过敏原。“只有先切断过敏原这条线,才能阻止过敏的发生进展。”孙月眉说。

据了解,过敏原可分为接触过敏原、吸入过敏原、食入过敏原和药物过敏原四类,每类过敏原都可引起相应的过敏性疾病,比如有些人碰到绒毛玩具会过敏,有些人喝牛奶会过敏……经常过敏的人,都

应做一下过敏原检测,查清过敏原,只有找到过敏原才能有效的对症治疗。

孙月眉指出,通过先进的检测技术准确找到过敏原,明确过敏原后,在日常生活中要主动避免接触,对症药物治疗,进行针

对过敏原的特异性免疫治疗(脱敏治疗),是彻底摆脱过敏性疾病的最佳治疗方案。早期进行脱敏治疗能明显减轻甚至完全缓解患者的过敏症状,只是疗程较长,患者一定要坚持治疗,才能取得疗效。