

# 说说过敏那些事

据媒体报道,近日德国马克斯普朗克研究所的一项研究显示,在过敏季节,空气污染伴有气候变化是引起人们打喷嚏、鼻塞和哮喘的主因。我国一些专家也认为,过敏性疾病有两个高发的季节,3至5月份和9至10月份,此时早晚温差较大,易患呼吸道感染性疾病。现在过敏的人不断增多,真的是空气污染造成的吗?

## 一、哪些因素导致过敏?

引起变态反应的抗原称为变应原。

常见的包括:

1. 某些药物及化学物质:如青霉素、磺胺类、普鲁卡因、有机碘;

2. 吸入性物质:粉尘颗粒、尘螨、真菌菌丝、真菌孢子、昆虫毒液、动物皮毛等;

3. 某些酶类:细菌酶类物质、尘螨中的半胱氨酸蛋白等;

4. 食物蛋白:奶、蛋、鱼虾、蟹贝类等。

上述物质可以通过吸入、吸入、接触及注射等途径进入体内。大分子物质直接作为抗原、小分子物质(半抗原)可以与体内的某些物质结合,形成新的抗原(变应原)。

## 二、雾霾加重过敏症?

空气污染与过敏的联系一方面体现在可以直接影响常见致敏原的致敏力。例如:各种空气污染物能与花粉相互反应,增强花粉的过敏反应。另外,实验表明,当污染物存在的情况下,大气污染物更易使花粉外

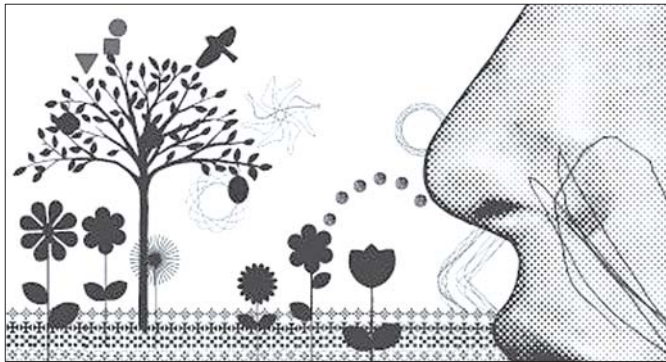
壁破碎,易暴露出花粉致敏原,使花粉致敏性增加,花粉过敏的发病率增加。另一方面,空气污染会引发呼吸道黏膜损伤,导致呼吸道清除异物的能力下降,从而促使过敏原更容易进入体内。有些空气污染物还可能促进人体炎症细胞的增殖和活化,继而增强过敏反应。

## 三、哪些污染物会导致过敏加重?

1. O<sub>3</sub>(臭氧)可使过敏患者对过敏原更加敏感。O<sub>3</sub>能够通过降低过敏原引发临床症状的阈值,从而增强易感人群的过敏反应。因此,有呼吸道过敏性疾患的人对O<sub>3</sub>更为敏感。

2. 大气NO<sub>2</sub>(二氧化氮)的浓度与哮喘发病率增加有密切关系。NO<sub>2</sub>是城市和工业区域室外空气发生光化学烟雾的前体物,在有阳光和烃类物质时相互作用,产生O<sub>3</sub>,从而增加过敏原的敏感性。

3. SO<sub>2</sub>(二氧化硫)水溶性较强,易被上呼吸道和支气管黏膜的黏液吸收,从而刺激并使气管或支气管收缩,增加气道阻力。人在暴露较高浓度的SO<sub>2</sub>后,易出现喘息、气短等症状。



## 四、为什么不过敏会变成过敏体质?

一般认为,患过敏性疾病的人常常具有过敏体质,是遗传基因所决定的,对过敏因素易感。但是,具有过敏体质的人不一定都会得过敏性疾病。一般认为,过敏性疾患增加的机制中,环境因素所起的作用很重要。过敏体质如同上膛的枪,需要环境因素扣动扳机而发挥作用。

研究认为,过敏疾患发病率增加的可能环境因素有:

1. 过敏原接触增加;
2. 卫生条件的改善,使得免疫系统接触环境刺激的机会减少;
3. 环境污染

## 五、空气净化器能缓解污染吗?

当室外空气质量较差时,使用室内空气净化器是一种降低室内污染物浓度、提高室内空气质量、增进居室健康舒适的方法,在购买和使用空气净化器时,应特别注意以下几点:

1. 注意区分净化器的种类及功效。不同品牌型号的空气净化器其侧重的功能不同,根据不同目标污染物选择净化效率较高、净化空气量较大的产品。

2. 净化器是否会产生有害副产物。有些空气净化器单一采用紫外光、静电和等离子体放电、臭氧净化等方式,可能会与空气中的有机化合物发生反应,产生小分子的有害物质,造

成健康危害。

3. 按说明书定期维护和更换过滤及吸附材料。

## 六、哪些措施减轻过敏症状?

1. 避免过敏原接触:首先要寻找过敏原,然后尽可能避免与过敏原接触。目前检测过敏原的方法有很多,比如斑贴试验等。过敏性疾病有两个高发的季节,3-5月份和9-10月份,此时早晚温差较大,易患呼吸道感染性疾病,从而诱发哮喘发作。另外,这个阶段各种花粉过敏原比较多见。

2. 药物治疗:以抗炎为目的的药物治疗是常用的治疗方法,针对肥大细胞活化后的不同事件,可选择抗组胺药、抗白三烯治疗等。抗组胺药尤其是第二代抗组胺药仍是治疗过敏反应的基本用药。

3. 免疫疗法:过敏原特异性免疫治疗是能够控制过敏反应自然进程的治疗方法。

4. 日常保健:过敏症患者要注意饮食营养的均衡,少食用油腻、甜食及刺激性食物、烟、酒等。某些食物也是致敏原,要注意加以辨别。多吃维生素丰富的食物可以增强机体免疫能力。

# 春季过敏高发 十种食物轻松预防

春季万物苏醒,草木发芽,人体的一些部位,比如皮肤、咽喉、眼睛等部位,开始有点不安分。有人皮肤起斑、喷嚏不断,有人眼睛发痒、哮喘连连。医学专家说,这很可能是过敏惹的祸。春天是过敏的高发季节,对于春季过敏症,预防重于治疗。食补预防发病也最简单实用,下面推荐十种食物,春季过敏轻松预防。

## 1、金针菇

金针菇含有人体必需氨基酸成分较全,其中赖氨酸和精氨酸含量尤其丰富,且含锌量比较高,对增强智力尤其是对儿童的身高和智力发育有良好的作用,人称“益智菇”;而且,经常食用金针菇有利于排除重金属离子和代谢产生的毒素和废物,能有效地增强机体活力。新加坡研究人员发现,金针菇菌柄中含有一种蛋白,可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏病症,没有患病的人也可以通过吃金针菇来调节免疫系统。

## 2、蜂蜜

美国免疫学专家罗杰那利认为它对花粉过敏很有效。如果坚持每天喝一勺蜂蜜,连续服用两年,就能安然度过花粉过敏高发的春夏两季。其中的原因有两个:一是蜂蜜中含有的微量蜂毒起作用,它是临床上用来治气管哮喘等过敏性疾病的元素之一;二是因为蜂蜜中含有一定的花粉粒,人体习惯以后就会对花粉过敏产生一定抵抗力,这和“脱敏疗法”的原理是一样的。

## 3、大枣

日本学者研究发现,红枣中含有大量抗过敏物质——环磷酸腺苷,他们因此建议过敏者多吃红枣,水煮、生吃都可以,每次10颗,每天三次。

中医对大枣也有很高的评价,古代医学家张仲景在《伤寒杂病论》中,用大枣的古方有58种。用黑木耳50克加大枣30颗炖熟,有治疗过敏性紫癜的功效。

## 4、胡萝卜

胡萝卜肉质细密,质地脆嫩,



有特殊的甜味,并含有丰富的胡萝卜素,维生素C和B族维生素。胡萝卜富含的维生素,有轻微而持续发汗的作用,可刺激皮肤的新陈代谢,增进血液循环,从而使皮肤细嫩光滑,肤色红润,对美容健肤有独到的作用。

## 5、洋葱

洋葱中含生物类黄酮的抗氧化剂,可以缓解过敏反应症状,像是鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等,因此具有减少呼吸道发炎及减轻过敏症状的能力。

## 6、西红柿

西红柿具有止血、降压、利尿、健胃消食、生津止渴、清热解毒、凉血平肝的功效。由于西红柿中维生素A、维生素C的比例合适,所以常吃可增强小血管功能,预防血管老化。西红柿中的类黄酮,既有降低毛细血管的通透性和防止其破裂的作用,还有预防血管硬化的特殊功效。

## 7、黑枸杞

黑枸杞所含花青素能对人体形成保护,抵挡外界影响,能够增强血管弹性,抑制过敏及炎症,改善关节柔韧性,是抗过敏的佳品,将黑枸杞泡水或者



泡茶,饮用即可。

来临前几周就开始生吃大蒜。

## 8、西芹

西芹富含蛋白质、碳水化合物、矿物质及多种维生素等营养物质,还含有芹菜油,具有降血压、镇静、健胃、利尿等疗效,是一种保健蔬菜,芹菜是高纤维食物,它经肠内消化作用产生一种木质素或肠内脂的物质,这类物质是一种抗氧化剂,高浓度时可抑制肠内细菌产生致癌物质。西芹也是种理想的抗过敏食材,因为它能有效抑制引起过敏的物质的分泌。

## 9、大蒜

大蒜中含硫化物具有极强的抗菌消炎作用,每天生吃大蒜能够减轻过敏反应程度,特别是由温度变化所引起的过敏。最好的方法是在过敏季节

## 10、西蓝花

西蓝花营养丰富,含蛋白质、糖、脂肪、维生素和胡萝卜素,营养成份位居同类蔬菜之首,被誉为“蔬菜皇冠”。作为十字花科食材中的佼佼者,西蓝花可以防止鼻腔堵塞,另外,其丰富的维生素c也是缓解过敏症状的能手。研究人员发现,每天摄取500毫克的维生素c,就可以有效抑制过敏症状,而240克的生西蓝花中就含有80毫克的维生素c。西蓝花中还富含丰富的胡萝卜素可以促进身体胃肠的健康和消化。还可以降低血压、血脂、胆固醇含量,对人体具有很大的好处。西蓝花中还富含丰富的膳食纤维、碳水化合物等营养元素,西蓝花中还有独特的叶酸、氨基酸等珍贵的营养物质。