



随着气温回升,省城终于迈入了草长莺飞的春天,而与温暖的天气一同到来的还有很多过敏性疾病。专家表示,每年春天,由于气候不稳定、花粉量大、柳絮较多,再加上人们户外活动增多,门诊中因过敏前来就诊的人也相应增加。其实不只是春天,整体而言,如今过敏体质的人群都比以前明显增加。

春天常过敏

过敏人群逐年上升,少熬夜多锻炼是治疗根本

本报记者 陈晓丽

是免疫系统对外界物质的反应

“从医学角度看,过敏是人体对外界物质的一种超敏反应,即一部分人群对这种物质的身体反应超过了大部分人群,并非人人都会出现。”济南市皮肤病防治院皮肤科主任史克实解释道,过敏导致的疾病很常见,包括过敏性皮炎、过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性肠炎等。

诱发过敏性疾病的因素也多种多样,包括吸入性抗原(尘螨、花粉、真菌、动物毛屑等)和各种非特异性吸入物(二氧化硫、油漆、氨气等);感染(病毒、细菌、支原体或衣原体等引起的呼吸系统感染);食物性抗原(鱼、虾蟹、蛋类、牛奶等);药物(心得安、阿司匹林等);气候变化等。

一旦过敏性疾病急性发作,往往会出现以下症状,包括丘疹、红斑、打喷嚏、流鼻涕、眼睛红肿和流眼泪、呕吐、腹泻、呼吸困难等,特别严重者甚至可能出现过敏性休克,产生生命危险。

从人类第一次有关于过敏的文字记载,至今已经有数千

年的历史,不过医学对此仍然没有完全研究清楚。史克实表示,过敏其实是我们身体免疫系统对外界物质的一种应答,“当我们接触到过敏原时,免疫系统误以为它对身体有害,就会释放一些物质,以此对我们发出警告,从而产生了过敏的种种症状。”因此,医学上有观点认为,过敏反应其实是人体的一种自我保护机制。

不同路径的统计数据均发现,近年来过敏的人群正呈逐年上升趋势。对此,史克实表示,一方面,越来越多的人面临工作生活压力大、作息不规律的困扰,这容易导致人体免疫功能紊乱,从而更容易出现过敏反应;另一方面,伴随经济社会的发展,人类制造和人工合成的化学物质越来越多,人能接触到的过敏原的种类和数量也随之增加了。

国外有研究表明,工业革命以来,过敏人群比例比工业革命前增加了10倍左右。而随着环境污染的治理,这一比例又有所下降。

过敏原检测结果并非完全可靠

史克实提醒,当我们出现

过敏反应时,可仔细回忆最近是否吃了某种新食物、接触了新物质,是否曾经外出旅游(接触新环境、过强的紫外线暴露或被蚊虫叮咬等),女性是否使用了新化妆品等,这些很可能就是过敏原。然而大部分时候,我们都难以精确找到过敏原。

“如果知道自己对什么过敏的话,避开过敏原就可以有效防止发作”,史克实表示,所谓的脱敏其实是让身体慢慢适应这种过敏原而不再产生过敏反应。“比如有些小朋友对牛奶过敏,在年龄增加后慢慢就不过敏了,这就是由于生活中有意或者无意地接触到微量或者少量的这类蛋白,慢慢身体逐渐适应后就不再过敏了。”这也是目前一些脱敏治疗试剂的治疗原理和依据。

提到寻找过敏原,很多人第一反应可能是进行过敏原检测,现在市面上也有一些家庭用过敏原检测试剂。史克实表示,如果平时并非过敏体质,只是偶尔发生的急性过敏反应,通过药物治疗缓解症状就可以,没必要做过敏原检测,只有那些有长期慢性过敏反应、过敏出现次数多、症状又比较严重的人群,才有过敏原检测的必要。

“即便如此,过敏原检测的结果也不是完全可靠,只能作为临床诊断的一种重要参考,而非标准。”史克实介绍道,目前过敏原检测办法主要包括斑贴实验、抽血检测体内抗体、体外试验等,“过敏原检测范围也是相对有限的,现在很多检测都在宣传其设备可以检测的过敏原数量,实际上,检测范围也并非越广越好,而我们注重的应该是检测方法的原理是否科学,是否有循证医学的证据等。”

体质过敏也不用盲目忌口

随着现在生活条件的改善,人们居住环境也越来越清洁,接触病原微生物的机会越来越少。殊不知,人体的免疫系统并不是天生的,而是在被微生物侵犯后一次次逐渐完善的。病原体既会让人生病,也会促进人体免疫系统的逐渐完善,身边的环境越干净越好。

医学界就有关于过敏的“卫生假说”,该假说认为,倘若孩子受到父母的过度保护而无法接触到足够的病原,他们的免疫系统发育就有可能受到影响,罹患过敏性疾病的概率也

会上升。例如从小在农场中与动物摸爬滚打一起长大的孩子,发生过敏或哮喘的可能性明显要低。

但是,这不代表我们可以忽视生活环境的卫生状况。史克实提醒大家:“家里要常开窗通风,尤其是对螨虫过敏的患者。家里的被褥要常晒一晒,太脏的床单用开水煮煮,都可以杀死螨虫。”对花粉过敏的鼻炎患者,家里不要养花,春秋季节出门的时候要戴上口罩。

“如果没有明确找到过敏原,在饮食上就不必盲目忌口。”史克实表示,他曾接诊过一位患有特应性皮炎的12岁小姑娘,“从小到大家人对她饮食限制非常严格,各种不能吃,其实完全没必要,她忌口那么多年疾病并没有好转,而经过恰当的治疗,也不再忌口,疾病反而控制住了。”史克实说道,如果实在不放心,可以在没有风险的情况下正常饮食,自己做饮食日记,当再次过敏时就容易通过倒推来排查过敏原。

史克实提醒广大市民,为了降低过敏概率,最重要的是增强身体体质,平时要注意保持好的睡眠,不熬夜;平时加强体育锻炼。

心理健康大讲堂关注癔症的早期识别与治疗 胡言乱语、总有幻觉,可咋整



齐鲁心理健康大讲堂

主办:齐鲁晚报
协办:山东省精神卫生中心

本报济南3月26日讯(记者 陈晓丽) 本来挺正常的人突然开始胡言乱语、撒泼打滚,甚至以某个已去世亲人的口吻说话,这是中邪了?本周五(3月30日),本报和省精神卫生中心联合主办的心理健康大讲堂邀请山东省精神卫生中心心理专家杨楹开讲“癔症的早期识别与治疗”。广大读者可于当天下午2点到山东省精神卫生中心门诊楼四楼412会议室参加。

专家介绍,目前癔症的正式医学诊断名称叫分离(转换)性障碍,是一组心理社会因素与某种人格特征相互作用下所形成的精神障碍,其涉及意识状态、认知能力、记忆能力等多个方面。癔症的具体临床表现复杂多变,既

可以有意识状态的改变,也可能表现为幻觉、妄想,还可能伴随一些焦虑、抑郁及躯体不适的表现,病情持续时间也因人而异,从几分钟到几天不等。

国外统计数据显示,每个人癔症的终生患病率为3%到6%,国内一项覆盖12个地区的调查显示,患病率为3.55%。其中,农村地区多于城市,女性比男性更易患病。

由于其症状表现丰富多变,家属往往不认为这是精神障碍,而认为是中邪了,使病情迁延不愈,造成沉重的心理负担和精神负担。专家提醒,癔症需要进行专业识别,患者应及时到精神卫生专科医疗机构就诊。

3月30日下午2点心理健康大讲堂,杨楹将开讲“癔症的早期识别与治疗”,读者可关注本报官方微信公众号“齐鲁健康大讲堂”留言报名参加。也可拨打本报热线0531-85196052、85196381进行报名。活动现场,专家还将现场解答读者的提问。本次讲座还将进行现场直播。市

民可关注微信公众号“齐鲁健康大讲堂”,加客服“小爱”为好友,我们将把你拉入直播微信群。

本次心理健康大讲堂讲座地址:济南市历下区文化东路49号(市民可乘坐18路、K59路、75路、110路、123路到文化东路燕子山路站下车,文化东路路北)山东省精神卫生中心门诊楼四楼412会议室。

专家介绍

杨楹,山东省精神卫生中心副主任医师、医学博士、硕士研究生导师,从事精神科临床工作10余年,一直在临床一线工作,对精神科常见病、多发病如精神分裂症、双相情感障碍、抑郁症以及疑难病例的诊治都积累了丰富的经验。



齐鲁健康大讲堂公众号

房颤每年致52.5万人中风 济南市中心医院成立房颤中心

本报济南3月26日讯(记者 陈晓丽) 房颤患病率增加20倍,但是公众知晓率不足40%。为加强房颤的规范治疗和提高公众知晓率,降低房颤中风发生率等,22日,山东大学附属济南市中心医院房颤中心正式启用。该中心将为广大房颤患者提供一站式规范化诊疗。

据介绍,房颤是最常见的心律失常之一,是由心房主导折返环引起许多小折返环导致的房律紊乱。它几乎见于所有的器质性心脏病,在非器质性心脏病也可发生。会引起严重的并发症,如心力衰竭和动脉栓塞等,严重威胁人民健康。

山东大学附属济南市中心医院教授、房颤中心负责人苏国英介绍,我国房颤患病人数超过千万,且新发患者不断增加。房颤导致中风数量每年约有52.5万。但是,相比越来越高的发病率,我国房颤患者规范化抗凝治

疗率较低。房颤给患者、家庭和社会带来了沉重的经济负担。

为此,中国心血管健康联盟、中华医学会心电生理和起搏分会、中华医学会心血管病学分会、中国医师协会心血管内科医师分会等决定开展中国房颤中心建设项目。项目建设目标是“规范房颤的诊疗,让每一位房颤患者均能接受科学规范诊疗,最大限度降低房颤卒中的发生率,以及由此引发的致残率和死亡率。”

济南市中心医院作为第一批全国范围内房颤中心建设单位,正式成立了房颤中心。按照项目建设要求,经过认证和现场考核,将被授予“中国房颤中心”。

据介绍,济南市中心医院的房颤抗凝门诊已成立4年,为广大患者提供了抗凝指导。目前医院已经开展房颤射频消融术和左心耳封堵术等,为众多房颤患者解除了病痛。