

# 身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2020年4月19日  
星期日

医学  
健康  
服务  
科普

□ 策划：陈玮  
□ 美编：徐凌  
□ 组版：韩丹  
□ 编辑：于梅君

## 和过敏君说拜拜

又到了杨柳絮纷飞的时节,加上各种花粉、尘螨,过敏成为一个绕不开的话题。起疹子瘙痒不止,鼻涕眼泪齐流,苦不堪言。在这个万物复苏的季节,该如何应对过敏?



齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 王小蒙  
实习生 龚含章 谢婧雯

### 皮肤和鼻子是过敏重灾区

春天杨柳青青,本是外出郊游的好时节,但对秦女士来说,这是个让她格外烦恼、难熬的季节。因为到了这时候,她就会被过敏缠上身,满身起湿疹,折磨得她苦不堪言。

“浑身上下都是红色的丘疹,溃破后流黄水,又痒又难看,每天闹得坐立不安。”为了治疗湿疹,秦女士用过口服药、洗剂,甚至外用激素药膏,但都没好利索。后来她找到济南市中医医院皮肤科主任李刚,通过辨证分析、综合治疗,彻底帮她解决了纠缠多时的湿疹之痛。

李刚介绍,春季是过敏性皮炎的高发期,容易导致皮肤干燥和过敏,使皮肤病复发或加重。“皮肤过敏是一种机体的变态反应,当皮肤受到各种刺激,就会出现红肿、脱皮、瘙痒以及过敏性皮炎等症状。”

春季过敏,除了皮肤以外,鼻子和呼吸道也是重灾区。

阿嚏阿嚏……一口气打了七八个喷嚏,仍然停不下来。清鼻涕水就像开了闸的水龙头,不断地从鼻孔中流出来,一会儿工夫,半盒餐巾纸就被用光了,鼻头也被纸巾擦得又红又肿。进入春季以来,过敏性鼻炎患者也多了起来,不少人会遭遇如上尴尬。

“过敏性鼻炎是指特异性个体接触变应原后,有多种免疫活性细胞和细胞因子参与的鼻黏膜非感染性炎性疾病。在临床上,可分为常年性和季节性两种类型。”济南市中医医院肺病科专家、副主任医师张群说,季节性过敏性鼻炎发作的时间性很强,眼下正是高发期。“有些人会当成感冒来治,吃了感冒药会好一点,但是仍然咳嗽个不停,来医院一查才知道自己患的是过敏性鼻炎。”

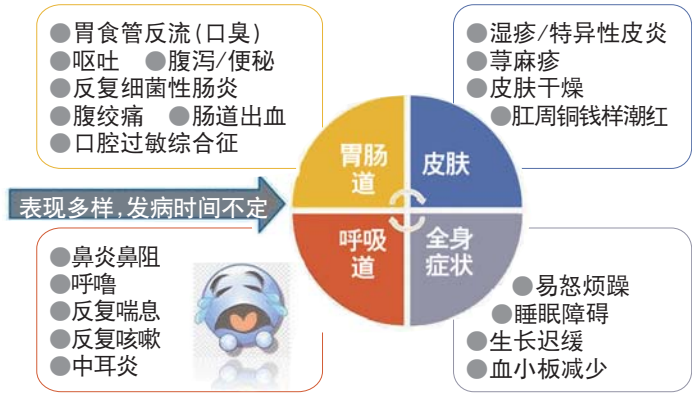
### 感冒和过敏性鼻炎别混淆

确实,感冒和过敏性鼻炎的症状很相似,也容易让人分不清。“可能都会有鼻塞、打喷嚏等症状,感冒一般一周左右会自愈,但过敏性鼻炎可能持续很多天。”张群表示,过敏性鼻炎还会有鼻腔干燥发痒、眼睛发痒流泪、头晕头疼头胀等症状,如果打喷嚏、流鼻涕超过一个周还没有好转,就应该考虑是不是过敏性鼻炎。而一旦过敏原进入气管内,还容易引发过敏性哮喘。

过敏性鼻炎和哮喘的发作,与空气中飘飞的杨柳絮或者各种微生物的刺激有关系。而春季高发的过敏性皮肤病,主要有湿疹和荨麻疹两种,也往往与紫外线刺激、花粉、尘螨或者摄入野菜有关。

专家介绍,在中医的概念中,过敏即是人体的阴阳失调。国医大师王琦教授介绍,整个人群可分为九大类体质,包括阳虚、气虚、血瘀、痰湿、脾虚等。其中有一项叫特禀体质,其实就是过敏体质。

### 过敏的表现



### 过敏性鼻炎与感冒的区别

	过敏性鼻炎	感冒
季节性	与季节有关,比较规律	无时间规律
持续时间	可持续数周到数月	一般持续7—10天
鼻炎	鼻痒难忍,如蚂蚁爬	以鼻塞为主,鼻痒
伴随症状	耳朵、眼睛、喉咙发痒	发烧、疲倦、肌肉酸痛、全身不适等
鼻涕类型	鼻涕清澈、稀薄、量多	风寒感冒流清涕;风热感冒流浊涕
喷嚏类型	连续打喷嚏	偶尔,短暂打喷嚏
咳嗽	不常见	常见

那么,春季为什么是过敏的高发季节呢?李刚表示,从中医学角度看,春季多风,风为百病之长、六因之首,并且容易与湿、热、寒等邪气共同致病。而禀赋不耐、正气不足则是重要的内因,即所谓“邪之所奏,其气必虚”。内外合邪,共同致病。

针对春季过敏,中医讲究未病先防,即在未病之前先注意预防,以避免疾病发生或复发。“有皮炎史的人在春天一定要避免过度日晒,在外出时涂抹防晒霜,保护皮肤免受紫外线的损伤;注意气温变化,加强体育锻炼,多吃新鲜蔬菜和水果。”李刚提醒,有些皮肤过敏是具有自愈性的,在患者注意饮食和自身调节后可以痊愈,如果忌口后仍未改善再用药。

### 过敏性鼻炎别随使用药

增强体质也很关键。专家提醒,平时一定要注意保持好的睡眠,不熬夜;过敏体质者饮食上要保持清淡,易过敏者应该对海鲜、羊肉等发物和辣椒等刺激类食品忌口。对于冷热交替敏感的鼻炎患者,可多用冷水洗脸。

“治疗过敏性皮炎,中医强调辨证施治,整体调节,以内服、外用中药为主。医院有一些自制剂,像是蒺藜丸内服、蛇床子擦剂外用治疗荨麻疹和春季皮炎;七妙丸内服、黄连膏外用治疗湿疹;消疔丸内服、紫草膏外涂治疗银屑病等,临床效果颇佳。”李刚说,中药大多是植物药,副作用相对来说也小。

而对于在春季多发鼻炎或哮喘的人来说,出门时也应注意呼

吸道的保护。“例如戴口罩以防止吸入过敏原;避免人群互相交叉感染,减少逛商场、参加聚会、看电影的次数和时间;再一个就是对症治疗。”

张群说,从中医上来讲,过敏性鼻炎主要是由于气虚、阳虚的体质引起,目前有针对性这个病的内服中药,用以调理体质,还有用于穴位贴敷的中药等。此外,从中医上来讲,每天按摩鼻梁两侧的迎香穴,也有助于提高免疫力,减少过敏反应。

很多过敏性鼻炎患者,并不去医院检查,喜欢自己到药店买点抗过敏的药物治理。对此张群提醒,治疗过敏性鼻炎需对症下药,不可自己随便乱用药。例如鼻减充血剂(包括麻黄素等),就要慎用,因为长期使用容易引起药物性鼻炎。

### 哮喘病人可记哮喘日记

不过,哮喘仍然是个世界医学难题,目前看来是无法根治的,“但是如果能控制好患者的症状和体征,使之不影响正常的工作、学习和生活,其实就已经达到临床治愈。张群说,对于过敏性鼻炎患者来说,在平常生活中首先应该注意的是避免过敏原。

对此,张群建议哮喘病人记哮喘日记,“每天去哪个地方,接触过什么东西,哪一天症状加重,都应该记录下来,以便找到过敏原并尽量避免。”

另外李刚建议,有条件的可以去医院做一个过敏原的检测,“目前检测过敏原主要有抽血和斑贴实验两种,避开过敏原就能有效防止过敏的发生。”

### 心时间

## 面对压力 测测你的心理负荷

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 张如意

自新冠肺炎疫情发生以来,每个人每天都在面对着这件关乎生命健康的大事。而在疫情面前,我们的心理或多或少也受到了一些影响。“我会不会是无症状感染者啊?”这样的话,省城市民张女士可不止说过一次两次,在她每次有点微小症状时,都会来上这么一句。疫情会影响我们的情绪,而情绪会影响我们的心理健康。而心理健康和身体健康都是相辅相成的,如果心理健康不佳,会反过来使身体出现一些变化。现在我们的不妨来测试一下,在疫情状态下,我们的心理健康水平如何?

### 应激自评测试

以下是一个应激自评测试,用来评估个人自身感受到的生活中难以控制、难以预测或超负荷的情况。根据问题,回答“不是”0分,“偶尔”1分,“有时”2分,“时常”3分,“总是”4分,总分为40分,分数越高提示感受的压力水平越高。

- 1.在过去的一个月里,你有多少时间因为发生意外而感到心烦意乱?
  - 2.在过去的一个月里,有多少时间你感到无法掌控生活中重要的事情?
  - 3.在过去的一个月里,有多少时间你感到神经紧张或“快被压垮了”?
  - 4.在过去的一个月里,有多少时间你对自己处理个人问题的能力感到没有信心?
  - 5.在过去的一个月里,有多少时间你感到事情发展和你预料的不一樣?
  - 6.在过去的一个月里,有多少时间你发现自己无法应付那些你必须去做的事情?
  - 7.在过去的一个月里,日常生活中有多少时间你不能控制自己的愤怒情绪?
  - 8.在过去的一个月里,有多少时间你感到处理事情不能得心应手(事情都在你的控制之中)?
  - 9.在过去的一个月里,有多少时间你因为一些超出自己控制能力的事情而感到愤怒?
  - 10.在过去的一个月里,有多少时间你感到问题堆积如山,已经无法逾越?
- (自评结果仅供参考,必要时结合专业人员面检和分析来判断。)

### 宅家生活指南

山东省精神卫生中心心理专家表示,良好的心理状态可以改善人的气血循环,而焦虑紧张、恐惧担忧会让我们机体局部气血不畅,影响健康。所以,保持良好的心态极其重要。

因为疫情,我们可能会宅在家中,运动量减少,面对面社交减少,这都可能引起一个人情绪的变化,但也为我们提供了更多时间去做别的事情。

医生建议可以选择以下四类事情去做:消磨时间类(看电影、听音乐、追剧、睡觉等);学习成长类(看专业书、学英语等);培养兴趣类(学做饭、画画、手工、书法、口才训练等);整理归纳类(收拾房间、整理橱柜等)。

除了以上几点,其实宅在家还给大家提供了更多和亲人相处的时间,陪父母聊天,辅导孩子功课,和爱人一起做点事情,增进感情的机会难能可贵。



「心时间」  
扫码收听