



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2020年4月19日 星期日

# 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。

“过敏性鼻炎是指特应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。在临幊上，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、头昏头疼头胀等症状，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。

## 过敏性鼻炎别随便用药

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；消疮丸内服、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疗。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就是避免过敏原。

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开。”

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，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样？

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，我们可能会宅在家里，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，增进感情的机会难得可贵。

心时间  
扫码收听