



身体周刊



扫码看更多内容
A12-13

齐鲁晚报

2020年5月31日
星期日

医学
健康
服务
科普

□ 策划：陈玮
□ 美编：马秀霞
□ 编辑：许建立
□ 组版：刘淼



“变态反应门诊?这是治疗什么的?”对很多人来说,这个门诊比较陌生,甚至都没听说过。其实,医学上的“变态反应”就是我们常说的“过敏”。随着夏季到来温度逐渐升高,由螨虫、真菌等引发的过敏性疾病也开始增多。如何理解变态反应门诊?如何预防过敏?齐鲁晚报·齐鲁壹点记者带您一探究竟。

一吵架就发痒 这到底是啥病



记者直播
带你探访
“变态反应门诊”

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 王小蒙 实习生 龚含章

吃完馒头去打篮球 结果发生过敏休克

18岁的立康(化名)是一名壮小伙,但是有一天中午吃了馒头之后没多久就去楼下打篮球,结果却突然晕倒在地,这可把周围人吓得不轻,赶紧把他送到了医院。

医生检查发现,立康发生了小麦依赖运动诱发的严重过敏反应,这才导致休克。吃完食物过敏很常见,但有一种过敏是吃完东西,再一剧烈运动才发生的,那就特别凶险!这样的患者在单独吃小麦或者单独运动的情况下,都不发生过敏,但是在吃了小麦以后再运动,就会发生过敏。

山东省立医院变态反应(过敏)门诊副主任医师曹乃清说,像这样运动诱发的严重过敏反应的患者,在其门诊并不少见。轻者会突发全身皮肤瘙痒、潮红、荨麻疹、喉头水肿、呼吸困难、哮喘等症状,严重者会血压下降、意识丧失。此类常常被人们所忽视,如果不能及时发现,妥善处理,有危及生命的可能。

作为变态反应门诊的医生,难免会遇到各种各样“奇葩”患者,诊断的过程就像破案。“有些青少年对体内自身分泌的乙酰胆碱敏感,查过敏原是查不到的,但是情绪剧烈波动之后就会发生荨麻疹,皮肤会发红发痒。”曹乃清说,有的小伙子甚至一跟人吵架,就会全身发痒。

由于公众不甚了解变态反应科门诊的诊疗范畴,专家有时候难免会碰到一些啼笑皆非的事,曾有人咨询:“变态反应门诊?你们这儿是专治变态的吗?我朋友的娘娘腔可以来你们这儿治好吗?”

过敏受遗传因素影响 药物和食物会相互作用

山东省耳鼻喉医院鼻科中心主任史丽说,之前挂变态反应门诊的时候,很多人都不清楚到底治疗什么病,其实“变态反应”一词是由英文翻译而来,变态反应门诊就是过敏门诊,治疗的也是过敏性相关疾病。

史丽表示,过敏性疾病可以表现在全身不同部位,会有不同的症状。“表现在上呼吸道和鼻腔时,就是过敏性鼻炎,患者通常有打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状;过敏反应表现在眼睛时,就是过敏性结膜炎,患者的眼睛容易充血、疲惫;过敏反应表现在下呼吸道时,就是哮喘,患者经常反复咳嗽、喘息和憋气;过敏反应表现在皮肤上则体现为湿疹和天麻疹;过敏反应表现在胃肠道时,就是食物过敏,患者容易腹胀、腹痛、腹泻。”

因为咳嗽流涕的症状与感冒类似,也因此容易被家长忽略。“曾接诊过一名初中男生,咳嗽流涕三年,家长一直以为是感冒,输液之后症状就会减轻,可是一停药就反复,经诊断原来是过敏性鼻炎。”

史丽说,过敏反应的症状会随着时间的演进而发生改变。“有些人可能从一生下来就开始过敏,表现为湿疹,等到大一点可以添加辅

食时就表现为食物过敏,长大到了四五岁时就开始有过过敏性鼻炎、哮喘。”

那么,什么人更容易过敏呢?史丽认为,这与遗传因素有一定的关系。研究发现,如果父母一方有过敏性疾病,孩子过敏的概率为25%;如果父母双方都有过敏性疾病,孩子过敏的概率就会提升至50%。

有时患者服用一些药物之后,也会对原来不过敏的食物产生过敏反应。“有的人平时吃花生没事,后来得了冠心病需要服用阿司匹林,结果每次一吃花生皮肤就会痒、起疙瘩,产生典型的过敏反应。”曹乃清解释说,阿司匹林会改变胃肠血液循环,引起胃肠屏障功能下降,花生里面的一些过敏原就会进入体内引起过敏。

曹乃清介绍,有些患有胃炎或者胃溃疡的患者吃上奥美拉唑之后,再吃有些食物也会发生过敏。因为奥美拉唑抑制胃酸,有些过敏原在胃酸比较强的情况下,过敏原可以变性,但是胃酸被抑制了,过敏原就不会被消灭掉,这样患者就会发生过敏。

真菌是夏天主要过敏原 还易高发“雷暴哮喘”

曹乃清说,不同季节引发过敏反应的物质会有不同,春天的过敏原主要是花粉,夏天的主要是各种真菌,尘螨则在春夏秋都是过敏原。

“有些患者夏天易发作哮喘,一发作就需要住院,就是对霉菌过敏。”曹乃清表示,夏天像水果一类食物容易腐烂,产生的真菌孢子飘在空气中,被患者吸入气道,从而引发哮喘。夏季发生的哮喘,相对春秋来说病情也会比较重,住院率比较高。

夏天还易高发雷暴哮喘。夏季潮湿气候炎热,适合真菌生长,孢子容易大量繁殖,而一打雷下雨,孢子等微生物飘浮到空中,被人体吸入后,容易造成气道痉挛或者气道黏膜水肿,严重的甚至会有生命危险。

“如果发生气道痉挛,应该迅速解痉,在一小时内喷2-4喷,如果还不能缓解,15分钟可以再喷一次,一个小时可以用药四次,症状没有减轻,要及时去医院就诊。”曹乃清说。

另外,夏季还是虫咬性皮炎和汗液过敏的高发季。“相较于青壮年,婴幼儿和老人更加容易发生对汗液过敏。”曹乃清说,汗液中含有蛋白质和电解质,出汗以后汗液与空气中的污染物发生反应,刺激皮肤从而造成过敏。

那么,应当如何应对过敏?史丽表示,可以进行过敏原检查,并尽可能地避免接触过敏原,“例如对花粉过敏的人,在花粉多发的春季,需要减少外出的时间和次数,外出时需要戴上护目镜、口罩等防护用具,回到家后要及时洗澡。家中门窗应该24小时紧闭,避免花粉飘进家里造成过敏。”

除此之外,还可以通过免疫治疗提高对于过敏原的耐受程度。“例如对螨虫过敏,我们可以用脱敏药对患者进行皮下注射或者舌下含服,提高患者对于螨虫的耐受度。”史丽说。

心灵驿站

疏解压力,试试这三种放松训练

在现代社会,应激事件、工作压力、复杂的人际关系、家庭矛盾等,会给人们带来不同程度的压力。作为单位员工,如何调控自己的情绪呢?山东省首批心理咨询与治疗知名专家、山东省精神卫生中心主任医师胡蕾表示,运动是沮丧的“天然良药”,此外,放松训练包括呼吸放松疗法、渐进性肌肉放松法、想象放松也是缓解不良情绪的有效途径。

呼吸放松疗法:采用鼻子呼吸,腹部吸气。双肩自然下垂,慢慢闭上双眼,然后慢慢地深深地吸气,吸到足够多时,憋气2秒钟,再把吸进去的气缓缓地呼出。自己要配合呼吸的节奏给予一些暗示和指导语:“吸……呼……吸……呼……”,呼气的时候尽量告诉自己我现在很放松很舒服,注意感觉自己的呼气、吸气,体会“深深地吸进来,慢慢地呼出去”

的感觉。重复做这样的呼吸20遍,每天两次。

渐进性肌肉放松法:将注意力集中在每个肌肉群(手臂、脸和颈部,胸,肩,背,腹部,腿和脚),放松,试着察觉哪些部位还比较紧张,发送给这个肌肉群进行放松。肌肉放松的训练过程总结为如下5个步骤:集中注意-肌肉紧张-保持紧张-解除紧张-肌肉松弛。

想象放松:想象最能让让自己感

到舒适、惬意、放松的情境,通常是在大海边。“我静静地俯卧在海滩上,海风轻轻地吹来,海涛在轻轻地拍打着海岸,静静地倾听这永恒的波涛声……”自我想象放松可以自己在心中默念。节奏要逐渐变慢,配合自己的呼吸,自己也要积极地进行情境想象,尽量想象得具体生动,全面利用五官去感觉。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 张如意