



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2020年5月31日
星期日

“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”

心灵驿站

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，会带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。

疏解压力，试试这三种放松训练

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”

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、疲累；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，夏天的主要是一些真菌，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，夏天像水果一类的食物容易腐烂，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。

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，海浪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