

打喷嚏、淌鼻涕、流眼泪苦不堪言

@过敏星人，防护指南请查收

春天是过敏性疾病的高发季。很多人开始面临频繁打喷嚏、揉眼睛，出门帽子、墨镜、口罩全副武装的各种困扰。

观察四周，越来越多人饱受过敏之苦，还有患者深受过敏性鼻炎、过敏性哮喘、特应性皮炎等“折磨”。据估算，我国过敏性疾病患者的数量或以亿计。

关于过敏性疾病，人们还有很多疑惑，希望权威人士的解答能助力“过敏星人”安然度春。



CFP供图

怎么判断是不是过敏了？

“喷嚏打不停，鼻涕流不停，医生这是过敏吗？”“一到有花开的地方，就嗓子痒，是过敏吗？”……

中国医师协会变态反应医师分会常务委员汪慧英说，判断是否过敏一般有两个步骤：

首先看症状。一般情况下，过敏会出现多种症状，主要表现为流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒、鼻子堵，严重的还有呼吸不畅、胸闷、气短、喘息、皮肤红肿、荨麻疹等。

其次是找原因。比如是否接触到了平常不易接触的东西而产生的应激反应。

当然，有些过敏患者出现季节性的反复，或者持续较长时间的过敏反应，与天气和环境有关。而要找出“真凶”还是需要精准筛查。

过敏严重会危及生命吗？

过敏性疾病往往不被患者重视，尤其是季节性的过敏，很多人认为“挺一挺”就过去了。但专家表示，这是一种错误的想法，如果任由过敏性疾病反复发作，可能会朝着严重的方向发展。

汪慧英介绍，严重过敏反应有些是不明原因突然发作的，有些是长期过敏原反复接触导致急性的发作。一旦发作，经常是迅速蔓延全身的症状。

有些人“全身发红，肿起来了”，这是皮肤黏膜速发性反应；有些人说“透不过气来，感觉要被活活憋死了”，这是上下呼吸道受累的表现，如喉头水肿；有些人说“眼前发黑”“晕过去叫不醒”。这些或轻或重的起步症状，若不加以干预，最后都可能危及生命。因此，对过敏性疾病必须加以重视，阻止它由轻到重的进展。

过敏原筛查真的有用吗？

“听说做过敏原筛查要在胳膊上，扎几十甚至上百针？”生活中，这样的误传“劝退”了很多想做筛查的人，也带来“数十项筛查项目是否有用”的疑惑。

对于过敏，一般患者通常只需做缓解症状的治疗；但对于经常过敏的人，只有通过过敏原筛查，查清楚到底是哪种过敏原引起的过敏反应，才能从根本上解决问题。

由此可见，过敏原筛查对过敏性疾病的诊断、治疗和预防具有重要意义。

据了解，自然界中过敏原可以有几万种，而检测时一般只能检测20至100种。汪慧英解释，并非所有人都需要做这么多项，可以选择最合适的组合项目进行筛查。

有的人在每年花粉季出现过敏，就要筛查树花粉、草花粉一类的过敏原；有的人因为进入很久不住的房间后，或者使用长时间闲置的空调后出现过敏症状，那么霉菌类的过敏原筛查是必须的。

专家介绍，为了让筛查尽量精准，就诊时应尽量为医生提供详细的病史信息，帮助判断过敏原筛查的大致方向；也可选择混合项目进行筛查，提高过敏原筛查的检出率，同时减轻经济负担。

抗过敏药怎么使用是科学的？

不少过敏患者对于用药又爱又愁。虽然用药后能让症状得到缓解，但“经常用药会不会产生依赖性或者副作用”的疑虑，一直成为患者隐忧。

对此，专家指出，过敏患者用药需在医生指导下，按照医生的处方规范用药。浙江大学医学院附属第二医院过敏（变态反应）科主治医师杨波云介

绍，这几年大量治疗过敏性疾病的生物制剂上市，逐步取代口服激素治疗，也避免了激素副作用给患者带来的额外负担。

“还有脱敏治疗能解决部分过敏患者的长期困扰；对于遗传因素占主导作用的过敏性疾病，基因检测技术也在探索破解这些难题的密码。”杨波云说。

当前正值花粉过敏高发期，多名临床医生提醒，既往已确诊的花粉过敏患者，也可适当提前用西替利嗪、氯雷他定等药物，让症状改善一点，避免发生严重症状；有轻度过敏症状的人群，也可提前使用益生菌、细菌溶解产物等免疫调节类药物，提高免疫功能，预防或减轻过敏症状。

过敏体质患者如何做好预防？

过敏“惹不起”，“躲起来”也是一剂良方。

受访医生认为，解决过敏问题“防大于治”，因人而异、分类施策是关键。

对于频繁过敏的人，首要任务是找出过敏原，避免接触；有严重过敏史的人群，例如出现过过敏性休克，则应随身携带“救命药”，如肾上腺素及注射装置。

如果是对尘螨过敏，需要经常清洗床上用品，烘干暴晒；对霉菌过敏，则要注意多开窗通风，及时清理发霉的书籍和食物；晴天刮风的时候，对花粉过敏的人要少出门，避免剧烈运动；对狗毛、猫毛等过敏的人，最好避免宠物进入卧室；对某种食物过敏的人，只要找到致敏食物，就可以避免“祸从口入”。

与此同时，保证良好睡眠、饮食营养均衡、定期锻炼身体等提高免疫力的生活习惯，都能降低过敏症状发生的概率。

新华社记者黄筱

“ 相关新闻

春季易发荨麻疹 中医应对有办法

新华社北京电 春季气温升高，空气中花粉浓度增大，室内霉菌、尘螨增多，容易在过敏体质人群中诱发荨麻疹，患者发病时饱受瘙痒折磨。皮肤科专家介绍，中医治疗荨麻疹具有一定优势，可以有效缓解症状并防止复发。

中国中医科学院西苑医院皮肤科副主任医师余远遥介绍，荨麻疹是由于皮肤、黏膜小血管扩张及渗透性增加而出现的一种局限性水肿反应，常先有皮肤瘙痒，随即出现风团，少数患者有水肿性红斑，风团的大小和形态不一，发作时间不定。荨麻疹的症状通常在2至24小时内消退，但患者会反复发生新的皮疹，病程迁延数日至数年。

“荨麻疹特别是慢性荨麻疹的病因非常复杂，约70%的患者找不到原因。”余远遥说，荨麻疹常见的病因有：食物及食品添加剂、吸入物、感染、药物、物理因素、精神因素、内分泌改变、遗传因素等，而中医将荨麻疹称为“瘾疹”，其病机可有多种，例如，可由风寒外袭蕴积肌肤，致使营卫不和而起；或由风热之邪客于肌表，引起营卫失调所致；或由饮食不节致肠胃湿热，郁于皮肤腠理间而发。

中国中医科学院西苑医院皮肤科主治医师张天博介绍，中医治疗荨麻疹尤其是慢性荨麻疹具有一定特色和优势，可通过对患者身体进行综合调理达到从根本上治疗的目的，不仅关注症状缓解，更注重防止复发。

张天博说，中医根据荨麻疹患者的病情辨证施治，常见治疗方法包括口服中药汤剂或中成药、中药外洗、毫针针刺、艾灸、耳穴贴压、穴位放血等。需要注意的是，患者应由专业中医师辨证后用药，不可自行随意用药。

专家提示，治疗之外，患者还应避免接触已知的可能诱发荨麻疹的过敏原，保持良好睡眠、适当运动和健康饮食等健康生活习惯以增强免疫力，减少荨麻疹发生。

田晓航

更俗 剧院

最新演出信息

动画《功夫熊猫4》

惠英红、刘浩存主演《灿烂的她》

提莫西·查拉梅主演《沙丘2》

阮经天、袁富华主演《周处除三害》

3月30日19:30——张国荣纪念专场烛光音乐会

6月1日15:30、19:30——木偶剧《白雪公主》

6月14日19:30——绅士之声“游吟诗人”男声重唱组音乐会



扫二维码关注更俗剧院微信公众平台，获取更多电影演出信息。

更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>

售票热线:85512832 服务监督:85528668

福彩直通车

南通福彩热线电话:85286795

25万元！南通迎来2024年首个即开票头奖

2024年南通市首个即开票头奖出现了！位于南通市如东县掘港镇珠江路7号喜润城四层的32060546投注站3月5日中出即开票“66顺88发”头奖25万元，这个大奖被00后幸运儿牛女士刮中。

据了解，牛女士当天刚办完离职手续跟朋友一起出去聚餐，吃完晚饭溜达时正好路过32060546福彩展示柜，于是就进去买了2张“66顺88发”即开票，其

中一张中到了20元，还挺高兴，继续刮开下一张，不一会儿她惊喜地看到数字“66”，慢慢刮开下方金额竟然显示是250000。朋友们看到是中了25万元，一时间还不敢相信，多次询问销售员后才确信是中了25万元，牛女士激动不已。

牛女士表示，这份大奖来得意料之外，今后还会时不时地关注福彩即开票，在奉献爱心的同时，也许就能收获惊喜大奖。

福彩双色球 2元可中1000万