

过敏是身体在保护你 请注意这3件事

本报讯(特约记者 牛雨蕾)又到了一年一度的暑期旅游旺季。可对于过敏体质的人来说,这时候就怕过敏来凑热闹。一个易过敏的人,生活中总是小心翼翼,食物、灰尘、昆虫、烟雾,甚至是阳光和空气,都可能暗藏风险。世界卫生组织的数据显示,全球20%~30%的人有过敏症状,而国内过敏的发病率高达27%。也就是说,大约每3人中,就有1位过敏患者。

工作压力大 经常熬夜或失眠

过敏是免疫系统过度反应的一种表现。免疫系统有免疫防御、免疫调控、免疫监视三种功能,分别负责抵抗外界病菌、维护身体内部平衡、清除异常细胞等。当接触致敏物质时,免疫防御功能就会启动,将其视为“入侵者”,产生反应物以抵抗入侵,这些反应物一旦过量,就会引发炎症反应,导致过敏。

在专家看来,无论哮喘、过敏性鼻炎,还是荨麻疹、特应性皮炎、食物过敏、药物过敏等都在不断增加,但我国过敏患者就诊率只有5%。导致人们易过敏原因有以下几个:

◆ “入侵者”越来越多

室外的汽车尾气、雾霾、沙尘暴,室内的甲醛和苯,空气清新剂、香水、衣物挥发的洗涤香味,很多看不见的物质,如微塑料颗粒,都易诱发过敏。

临床上最常见的是花粉和螨虫过敏;宠物毛发过敏;食物过敏,如海鲜、芒果等。

◆ 免疫力越来越“弱”

免疫是“用进废退”的。常过敏者的免疫系统碰到“入侵”就会冲上去,不过过敏者的免疫系统知道什么时候该冲、什么时候该放松,反而会取得好的效果。

城市里的孩子比农村的孩子更易过敏就是这个原因。前者的生活环境过于“干净”,后者长期在大自然中摸爬滚打,接触泥土、昆虫等,免疫系统在较早时就被锻炼,遇到“入侵”时能从容应对。

◆ “定力”越来越差

人体的免疫系统是不断变化、重建的。免疫功能的发挥与身体整体状态息息相关。

情绪也会影响过敏反应,临床中不少患者都是上班族,长期工作压力大、疲惫,经常熬夜或失眠,情绪也不太稳定,极易诱发荨麻疹、特应性皮炎等。

基因也会影响过敏的发生。研究发现,父母一方患过敏性疾病,子女患病可能性约30%;父母双方都患过敏性疾病,子女患病可能性高达50%。



易被忽视的过敏症状

过敏有5个常见的明显信号:鼻子痒、流鼻涕、打喷嚏;咳嗽、气喘、胸闷;起皮疹;不明原因休克,经常需要抢救;食物过敏主要信号是吃东西后嘴巴红肿、痒。

除此之外,还有一些易被忽视的症状。

长时间鼻塞:感冒往往伴随发烧、全身疼痛、咳嗽时有黄痰等,鼻塞通常一周就会好,若持续时间过久,很可能是过敏所致。

黑眼圈重:黑眼圈与过敏严重程度有一定关系,台湾大学研究发现,67%的过敏性鼻炎儿童有黑眼圈,且下眼睑颜色较黑,面积较大。

经常犯困:若睡眠充足,白天还是易犯困,就要警惕是不是过敏了。如果居住或办公环境较封闭、空气流通差,平时环境中的尘螨、烟草、香水等都会

“累积”,让人过敏。

眼睛发痒:过敏性结膜炎常伴有过敏性鼻炎等其他过敏症状,如眼痒、充血、水肿、流泪、有水样分泌物等,其中眼痒为最主要症状。

肠胃不适:消化道症状的发生范围囊括了从口腔到肛门的整个消化道,胃食管反流、腹痛、腹胀、血便、便秘等,既有可能表现为胃肠道出血等黏膜损害症状,也有可能表现为肠绞痛等胃肠道动力紊乱的症状。

皮肤变粗糙:如果孩子皮肤变得粗糙、经常不停地抓挠,不让抱,不愿穿衣服,晚上哭闹,有可能是小儿湿疹的表现。

重视治疗 做好预防

如果不能改变生活或工作环境,可以尝试去慢慢适应,并采取一些干预措施。

◆ 重视规范治疗

出现过敏症状,要及时到医院变态反应科就诊,检测过敏原。

能测出过敏原的话,要注意日常远离致敏环境,尽量控制病情;如果测不出,也要保持好心态,对症治疗,将症状控制住。

如果就近医院没有变态反应科,可根据自身症状、受到负担的器官,去相应科室进行规范治疗,如皮肤科、呼吸科、耳鼻喉科、免疫科等。

◆ 注意正确使用药

过敏患者确诊后应遵医嘱用药,常用的有抗组胺类、激素类等口服药物。如果是过敏性鼻炎,还可用鼻喷式药物。

千万别在过敏后吃感冒药了,吃多了有副作用,甚至会加重过敏程度,增加药物过敏的频率。此外,所有人都需要在家中常备一些过敏用

药,如氯雷他定、维生素C等,以便在出现紧急情况时及时使用。

◆ 长期做好预防

有过敏史或正在过敏的人,都要做好日常预防。

◆ 注意隔绝环境

如果对花粉过敏,最根本的解决措施是换个环境生活。实在没办法远离,就需要采取一些隔离措施,例如,在家里安装新风系统、将门窗紧闭,出门时佩戴口罩。

◆ 改善生活习惯

均衡饮食、适当运动、心情舒畅,都有助于让免疫系统保持在良好状态;尽量保持生活环境的整洁,但不要追求极致干净,也能减少过敏的发生。

家长可以在周末、假期里,多带孩子到郊区、公园、农村走走,摸摸泥土、晒晒太阳、放松身心,提高免疫力。

别碰这种塑料袋 有剧毒

本报讯 暑期已至,很多家长都会安排亲子出游计划,例如,到海边感受大自然。然而,看似平静美丽的海滩也可能隐藏着未知危险。近日,有这样一条提醒发布:去海边玩,别碰这种“塑料袋”!

像塑料袋的僧帽水母

这种有毒生物叫僧帽水母,长得既像塑料袋又像气球。在它平均长达10米的触须上有充满毒素的刺细胞,毒性之强不亚于眼镜蛇,严重时可致命。

万一不小心被水母蜇伤,接触部位可能会出现:突发性疼痛;几分钟后(或数小时后)出现线状、红色的荨麻疹样皮损;剧烈烧灼感,或伴有瘙痒或波动感等症状。不仅如此,某些种

类的水母除了引起局部反应,还有可能导致全身症状如恶心、呕吐、肌肉痉挛、头痛等。

事实上,被水母蜇伤的新闻报道时有发生:今年2月,多位游客在三亚后海下海玩水,不慎被蓝瓶僧帽水母蜇伤。据医生介绍,就诊患者多为手掌受伤,患处肿胀、疼痛,部分儿童还伴有腹部痉挛性疼痛。2022年9月,深圳7岁的男孩豆豆(化名)跟着父亲杨先生到大梅沙海滨游玩,豆豆不慎被水母蜇伤,双腿出现了大面积红肿。医生检查发现,豆豆腿部伤势比较严重,部分皮肤已经溃烂到可以看到脂肪组织,于是对豆豆的伤口进行了清创处理,还先后进行了两次植皮手术。

据统计,我国沿海有30多种水母会蜇人。有的水母刺丝可分泌类眼镜蛇毒,把人蜇伤后迅速危及人性命,危害极大。而且,水母

生长的季节性较强,多在5—8月份开始漂浮在浅海水域,活跃期正值暑期。

但也不用过于担心。因为水母一般不会主动攻击人,如果去海边玩看见它,马上远离一般就没事。

用海水冲洗 及时就医

被水母蜇伤应该怎么办?

- 1.去除水母触须(尽量借助手套、木棍等,避免皮肤直接接触)。
- 2.用海水/醋冲洗蜇伤部位。
- 3.用小刀、剃须刀、卡片等,分离掉皮肤上的刺细胞。在刮刺细胞之前用剃须泡或者肥皂泡沫进行涂抹效果更佳。
- 4.重新用醋/盐水溶液涂抹患处,或用海

水冲

洗。让

蜇伤部

位自然干

燥,并配合服用

抗组胺药物,每天清洗开

放的创口、涂抹抗生素软膏。

出现下列症状,请立即就医。

1.蜇伤处皮肤红肿明显,烧灼样刺痛,溃烂。

2.全身中毒症状,如恶心呕吐、头痛头晕、乏力、关节痛等。

3.可能致命征象(过敏性休克),荨麻疹症状、喉头肿胀、呼吸困难、神志改变、休克,甚至心脏骤停。

(健康丰台)



僧帽水母

民主

天惟时求民主,乃大降显休命于成汤。
——《先秦诸子·尚书》

社会要“以民为主”,政府要“为民做主”,人民要“当家作主”,民主是全人类的共同价值,人民当家作主是中国民主的本质和核心,民主国家的构建,人人有责。