

什么导致过敏？过敏真治不好吗？听听权威医师怎么说——

防过敏，最重要是“躲开”过敏原

第 医 线

你或许遇到过这样的场景：朋友这个不吃那个不吃，原因：过敏；夏天外出把自己包得严严实实，不能晒太阳，原因：过敏；你精挑细选的护肤品她却不用，原因：过敏。

全球约有 30% 40% 的人被各种过敏问题困扰，其中，约有 2.5 亿人有食物过敏症，3 亿人患有哮喘，4 亿人有鼻炎，总人口中十分之一有药物过敏反应。世界卫生组织把过敏性疾病列为 21 世纪重点研究和防治的疾病之一。什么原因导致过敏？过敏真的治不好吗？7 月 8 日世界过敏性疾病日前夕，记者来到复旦大学附属华山医院变态反应(过敏与免疫)科，听专家谈与过敏有关的那些事。



■ 骆肖群(左)正在给患者解答检测报告 左妍 摄

治疗须进行系统评估

过敏性疾病发病率不断上升，今年，华山医院皮肤科牵头，整合了该院 16 个权威学科成立了变态反应(过敏和免疫)科，为患者提供“一站式”服务。变态反应科主任、皮肤科主任医师骆肖群介绍，变态反应，也就是常说的过敏，如同人体内部的战争，由于免疫系统将过敏原当成“敌人”来对待，结果保护过度，伤及人体本身，便产生了过敏症状。

打喷嚏、荨麻疹……过敏反应多种多样，其中最严重的当数过敏性休克。常见的可导致过敏性休克的食物有蛋类、花生、牛奶、大豆、小麦、坚果等，药物有癫痫药、抗生素、解热镇痛药等。患者可能在几分钟内就因咽喉水肿而导致窒息和血压骤降。“过敏其实是人体的一种免疫失衡，往往不局限于一种组织器官，而是需要进行系统评估和治疗。所以我们设立了过敏和免疫科，提供

完整、全面的检测和诊治方案。”骆肖群说。

过敏性疾病如特应性皮炎、过敏性鼻炎、哮喘，并非各自独立存在，婴儿或儿童早期出现的某种变态反应症状，常预示其未来可能出现其他过敏性疾病。骆肖群表示，一般而言，婴幼儿首先出现的是湿疹或食物变态反应症状，如果能及早进行控制，则有利于减少过敏性鼻炎、哮喘发生的概率。但许多家长对过敏性疾病缺乏了解，导致无法规范治疗。

查清过敏原心中有数

诊室里，记者看到了一位全副武装的女士。她苦笑着说，“我就是传说中的‘见光死’，只能包起来，不能晒一点太阳。”骆肖群说，每到夏天，华山医院这类患者就多了起来。其实他们是对紫外线过敏，“紫外线过敏临床比较常见，长期接触化学制品、服用相关药物，吃芹菜等含有

光敏物质的食物，都容易诱发紫外线过敏。”

记者见到一位前来做“脱敏治疗”的 25 岁小伙子小李。他这些年来备受过敏困扰，浑身痒，还有过敏性鼻炎。由于要工作了，迫切想要摆脱这样的疾病，就来到医院做了一个过敏原检测。他对尘螨、霉菌、蟑螂等过敏。在医生的建议下，小李接受脱敏治疗。骆肖群说，虽然脱敏治疗是“对症治疗”，但是治疗时间比较长，必须强调耐心、持之以恒。

当然，预防过敏最重要的就是“躲开”过敏原。过敏原一般以 3 种途径入侵人体，吸入、食入和接触。通过抽血化验可检测吸入性和食入性过敏原，皮肤斑贴试验则可检测接触性过敏原等。目前已知的过敏原有数万种，其中最常见有六七十种，在华山医院都可以检测。

记者体验了一下皮肤点刺试验。医生将过敏原制剂滴在记者的左侧前臂内侧皮肤上，用点刺针在

皮肤上做点状刺伤，使过敏物质与皮肤接触。等待约 15 分钟，手臂上并没有出现什么反应，但感觉有些痒。“说明你对尘螨等物质没有过敏。如果过敏，会快速出现局部红晕或风团等反应。”医生解释。

体外试验即血清检测，是通过抽血查找过敏原特异性 IgE 抗体来寻找过敏原。目前，immunoCAP(全自动体外过敏原特异性 IgE 检测、全定量血液测定)是国际公认的体外检测过敏原的金标准。骆肖群说，在众多过敏性疾病中，食物过敏的发病人数有增加的趋势。但是，使用 IgG(免疫球蛋白的一种)检测来诊断食物过敏，相关性存在争议。“不过，不管是哪种检查结果，都需要结合患者的临床症状和病史进行综合判断，并且详细询问患者病史，才能最终确定过敏原。”骆肖群说。

治过敏不能只靠药物

为什么有的人吃什么、做什么

都要小心翼翼，甚至到了“过敏控制生活”的地步？骆肖群就遇到过一位 36 岁的青年，他从小就对几十种物质过敏，全身上下没有一处正常皮肤，还有间断发作的过敏性鼻炎和哮喘，自嘲“不适合生活在地球上”。多年来，母亲带着他四处求医，两人都身心俱疲，无法正常生活和工作，后来更是双双得了抑郁症。后来他们挂了复旦大学附属华山医院过敏与免疫科的 MDT 门诊，得到了呼吸科、五官科、精神科等多科专家的会诊，调整了往常的治疗方案。几个月后，患者的病情明显改善，抗抑郁的药物也减少了一半。

从某种意义上来说，过敏并不能根治，药物只能起到缓解症状的作用。而过敏人群的苦，普通人难以感同身受。骆肖群说，我们需要对过敏的人群多一些理解。生活中食物过敏的朋友不止一次收到“真矫情”的吐槽；皮肤、呼吸道过敏的朋友，春秋季节过敏性鼻炎发作时纸巾不离手，难受的程度跟感冒完全不是一个级别；而酒精过敏的人，也绝对不是“吃点药就好了”，更不要说他“不喝酒是不给面子”。

“过敏”不是“矫情”，想要控制住过敏性疾病，除了遵照医嘱规范治疗外，还要从生活习惯、饮食习惯等入手，特别是要保持好心态，学会与过敏和平共存。“别总想着彻底战胜它，人生在世，随着年龄增长、生活习惯的改变，或许不过敏的人突然就过敏了；也可能退休后精神压力减轻了，过敏症状反而有所缓解。”人体的免疫应答很神奇，它不是一成不变的，但不管怎样，保持规律的作息、合理的营养、乐观的心态、充足的睡眠，永远是健康奥秘。

首席记者 左妍



新民随笔

“市井+文艺”召唤“青春力” 赵红玲

室、共享活动室、共享厨房；他上班的一栋红房子，“通勤”只需要“步行 2 分钟”，被同济大学创意设计学院改造成 NICE COMMUNE“好公社”，里面有企业个人可入驻的办公室、实验室、展厅、活动厅；清晨 8 时，小区里的洗衣店就准时开门；某天傍晚突下暴雨，他在雨中狂奔时看到 6 位邻居聚在水果店避雨闲

谈，画面让他感动。

今天的他，备感所居小区客厅功能丰富、接地气，“我想一直住下去，直到生命的终点”“中国的生活散发着变化的迷人氛围，每天都有新的事情发生，在欧洲很多国家都感受不到这种活力。”Aldo Cibic 被这个小区深深吸引“托付余生”的原因，恐怕正是这座小区的“潮”。市井加文

艺，不断召唤着青春之力的加盟。租金没有那么贵，不少青年人到这里来创业。成本低不怕“试错”。再加上大学知识赋能经济圈，全世界只有 8 个国家拥有“火眼实验室”这样的设备，在中国，它就诞生于这个社区。

如何让老小区具有澎湃活力，这需要各方面的人才来“赋能”。横穿鞍山五村有一条小路，曾经水果

店、五金店与各种“苍蝇馆子”交织，现在却“潮翻天”，这都得益于同济大学副校长、创意设计学院院长姜永琪带领团队的创意设计。

一个社区、一个城市离不开青春气息，离不开文化知识的“赋能”。市井加文艺，宜居城市宜居社区，必然“近悦远来”。



免费口腔义诊通告 招募50名缺牙松牙患者

传统松牙、残根被视作病牙一并拔除，再装挂钩假牙。患者如果想维持日常饮食，只能默默忍受拔牙痛苦，而患有心脑血管疾病的中老年患者拔牙风险极大，拔与不拔是一个两难的选择。只要符合条件，现代口腔临床手段完全可以将三度以下的松牙、残根固定保留住。

尽早修复，三度以下松牙、残根可以保住

美冠塔中老年专科口腔医院经批准举行公益中老年口腔义诊。如果您常年饱受假牙、松动牙、缺牙等痛苦，均可报名参加！国内知名中老年口腔专家亲临，免费咨询答疑。

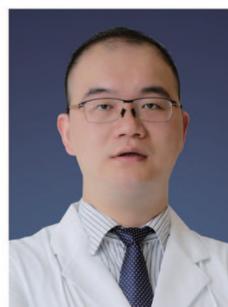
报名到场即享

- 1 资深口腔修复专家面对面口腔修复交流答疑
- 2 松牙、缺牙、残根等复杂口腔整体方案建议
- 3 现场免费领取爱牙礼袋(含中老年专用牙膏2支)

义诊单位：上海美冠塔诺金口腔门诊部
义诊时间：2021年7月8日
义诊科目：口腔科

报名热线：021—52921706

或编辑短信“牙齿+姓名+联系方式”发送至19901633803参与报名！（每日活动名额限50名）



周宇亮 | 原徐汇牙防所口腔修复专家

曾在上海市第九人民医院口腔种植修复科研修，在上海市徐汇区牙防所工作十余年，较早涉足口腔种植领域，深谙品牌种植系统，在口腔疑难杂症等方面有很高的学术理论水平和独特的临床经验。

上海同济大学学士、中华口腔医学会口腔修复学专业委员会专科会员、中华口腔医学会全科口腔医学专业委员会专科会员、Nobel 国际口腔种植学会会员、ITI 国际口腔种植学会会员、美冠塔口腔集团种植委员会专家组成员、美冠塔口腔集团附着体技术委员会专家组成员