

受遗传、环境等影响, 四成过敏患者或难以摆脱症状

过敏高发 全力对抗还是谨慎共处



图 IC

本报记者 左妍

世界过敏组织报告,全球30%—45%的人群受过敏困扰,我国已有3亿过敏患者。

每年春天,随着花粉、柳絮等季节性过敏原浓度攀升,叠加紫外线辐射增强,社交媒体上讨论最多的话题之一就是“过敏”。在北方,过敏患者甚至呼吁将“罪魁祸首”圆柏砍伐。为什么身边过敏的人越来越多了?植物到底要不要背锅?我们应当如何预防和应对过敏?

纠正免疫系统的“过度防卫”

复旦大学附属华山医院感染科主任 张文宏

感染与过敏是我们生活中最常碰到的疾病。看上去不严重,但足以纠缠人一生。

门诊总有人问我:“张医生,我的免疫功能不好,冬天老感冒,春秋天天就过敏,这辈子里是不是只能躲在家里,躲病毒,躲过敏原?”全国各地的疑难杂症患者,很多因为免疫功能失调所致;我在临床上也遇到过免疫性疾病患者,会请过敏与免疫(变态反应)科、皮肤科以及风湿科的同仁一起处理。

医学发展到今天,人类对癌症与很多慢性病都有了很好的办法,包括对感染,也有了不断迭代的抗菌药物与抗病毒药物,但对付过敏似乎只有“躲”这一种办法。其实近年来,对过敏性疾病早已不是“不治之症”,我们已经有了更多的精准武器,控制过敏,让过敏者回归正常生活。

过去对付过敏的药物很简单,常用的是抗组胺药、激素和免疫抑制剂。过敏起来犹如着火,这些方法确实能控制火势,但长期使用可能误伤友军——抗组胺药让人嗜睡,激素则可能影响全身代谢和使

免疫力低下,免疫抑制剂使用过度则更可能让整个防御系统瘫痪。

无论是对过敏性疾病还是自身免疫性疾病,现代医疗都在寻找更多方案。比如近年出现的生物制剂和小分子药物,就像给免疫系统装上了定位系统。现在也有更多的办法明确过敏原种类,通过脱敏治疗,则可以对免疫系统做“驯化”。

不过新型治疗不是万能钥匙。人类的免疫系统非常精妙,过敏治疗也需要医生根据免疫指标动态调整方案。最近,抗过敏治疗已经走向更加精准的道路,通过对用药剂量的动态优化调整,最终是有可能让免疫系统通过“驯化”,将药物剂量降到最低水平的。

虽然抗过敏治疗取得了很大的进展,最后说句大实话:过敏治疗没有“最好”,只有“最合适”。不能期待千篇一律的治疗方案让每个患者获得痊愈。抗过敏治疗尤其需要患者配合,需要病友带着过敏原检测报告和用药记录,到正规医院制定个性化方案,同时对自己的生活方式也要作全面的调整。



特应性皮炎 通常是过敏发生的第一步

复旦大学附属华山医院过敏与免疫科主任骆肖群说,过敏性疾病常表现出“过敏进程”,即婴幼儿时期的特应性皮炎(AD)通常是其他过敏性疾病(如哮喘、食物过敏)发生前的第一步;70%的AD患者可能进一步发生过敏性鼻炎和哮喘。此外,多种过敏性共病常同时存在。我国46.5%过敏患者同时存在2种及以上过敏性疾病,11.1%同时患有3种及以上过敏性疾病。

过敏性疾病的发病原因是复杂的,通常是遗传和环境相互作用的结

果。有的人小时候不过敏,到中年开始过敏;还有的人小时候过敏严重,成年后逐渐好了。骆肖群说,这是由于外部生活环境和身体免疫状况都在逐渐变化。

有的人携带过敏的易感基因,但幼时没有暴露在过敏原环境中,或者接触频率少而不足以诱发免疫反应;当其长大后,不断暴露于充斥某种过敏原的环境中时,免疫系统过度应答,渐渐发展出过敏症状。就像有人养猫一段时间后,才发现自己对猫毛过敏。

过敏性疾病



常见症状 皮肤红疹

又称变态反应性疾病,是指人体在接触到某些特定的过敏原后,机体产生一系列过度的免疫反应,从而引发各种临床症状。

过敏性鼻炎 需要长期治疗并主动预防

过敏症状多种多样,有人眼睛痒,有人鼻子痒,有人长皮疹……过敏性鼻炎的最大特点是对空气中某种物质特别敏感,出现连续不断的鼻痒、打喷嚏、流鼻涕等。“过敏性鼻炎的发病整体呈增长趋势,儿童患者更多。部分是天生的,大多数是后天的,环境是引起过敏很重要的因素。”复旦大学附属耳鼻喉科医院耳鼻喉科李华斌主任医师说。

现在的家庭对子女的养育过于精细,生活环境更是如“消毒”般干净,导致免疫系统得不到锻炼,对外界细菌抵抗力降低,易患上过敏性鼻炎。此外,

过多的抗生素使用会导致免疫系统紊乱,降低人体对外界细菌的抵抗力,从而容易引发过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎需要长期治疗,讲究防治结合。“家长希望得到迅速根治,治疗不规范,往往急功近利,缺乏长期控制的慢病管理理念,这是临床上常常遇到的误区。”李华斌表示,除了药物治疗外,过敏性鼻炎患者需主动预防,包括避免接触过敏原、增强免疫力、改善生活习惯等。在花粉季节,尽量减少外出,室内使用空气净化器,户外戴上口罩,也能明显缓解或减轻症状。

过敏诱因



常见症状 打喷嚏

过敏与现代社会的卫生条件、工业化程度、环境变化、生活方式改变等都有关系,压力、情绪、作息等因素也可能诱发过敏反应。

过敏性结膜炎 改善生活环境防粉尘入眼

复旦大学附属耳鼻喉科医院眼科龚岚主任医师介绍,季节性过敏性结膜炎是过敏性结膜炎中最常见的类型,占有患者的90%以上,通常在春秋季节高发。患者眼睛奇痒无比,伴有灼热感、眼红、眨眼频繁、流泪等。超过60%的患者还会同时出现过敏性鼻炎。

对女性来说,化妆品也成了过敏性结膜炎不可忽视的诱因之一。眼线、眼影、睫毛膏等化妆品中的粉尘颗粒,以及假睫毛的胶水等,可能会刺激眼睛,引发过敏反应。如果长期使用或卸妆不彻底,可能引起睑缘炎,甚至损伤角

膜,导致更严重的眼部问题。

“有些患者能明确说出自己接触了哪些过敏原,只要避开过敏原,症状就会缓解。”龚岚说。然而,大多数过敏性结膜炎并不一定能查到确切的过敏原,那么首先是要改善生活环境,特别是空气质量和居室内温度,也要尽量控制化妆次数或避免化妆品粉尘颗粒入眼,还要注意锻炼和休息,增强体质。其次,采用冷敷减轻症状,或人工泪液冲洗降低过敏原或致炎因子浓度,可改善眼表炎症环境。急性发作期间,可在医生的指导下进行药物治疗。

常见过敏原



常见症状 眼睛痒

目前已知的过敏原有数万种。在北方,花粉是最常见的过敏原;南方则以室内尘螨、霉菌、动物皮毛等为主要过敏原。

根治相当难 最重要的就是“躲开”过敏原

在骆肖群接诊的患者中,有很多是被长期过敏搞得心力憔悴的患者或家属,就诊时提得最多的要求就是“彻底根治”。

但是,过敏的发生受遗传因素、环境作用和自身生活习惯等诸多因素影响,“根治”很难,部分患者会随着年龄增长而好转,甚至不再过敏,但仍有约40%的患者可能一辈子都有过敏症状。

龚岚也指出,药物抗过敏治疗一般只能控制过敏症状,很难说“彻底治愈”,好在多数过敏性结膜炎具有自限

性,随着患者身体和对环境的适应及抵抗力的增强,过敏症状会逐渐缓解或痊愈。

既然大部分人的过敏无法“根治”,预防过敏最重要的就是“躲开”过敏原。骆肖群说,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,学会接受,与过敏和平共存。“其实,过敏也不能完全归罪于某种吸入物或食物,都市现代生活方式在某种程度上起的不良作用可能更多。”

检测方法



常见症状 咳嗽

过敏原一般以3种途径入侵人体,通过抽血化验可检测部分吸入性和食入性过敏原,皮肤斑贴试验则有助于发现接触性过敏原。

“一站式”服务 多学科防治过敏

复旦大学附属华山医院过敏和免疫科主任、上海市医学会变态反应专科分会主任委员 骆肖群

每个家庭似乎都有过敏疾病患者。老实说,每天接触各类过敏症状——小到虫咬皮炎,大至哮喘持续状态或死亡率更高的重症药疹和自身免疫性大疱疮,作为一名医生,我的感触可能不同于大家。

4年前,由皮肤科牵头,华山医院重新整合开设过敏和免疫(变态反应)科,打破常规单学科看诊的局限性,提供“一站式”服务。MDT(多学科)门诊以“1+N”形式看诊(如皮肤科+五官科、皮肤科+消化科等),同时开设专家/特需门诊、特需专家MDT,满足不同病情严重程度和需求的患者。我们建成了国内最完整的变态反应疾病多学科分级诊疗体系,过敏性疾病多学科MDT使科室医生业务水平迅速提高。另一个巨大变化是,生物制剂和小分子靶向药物层出不穷,我们拥有了除抗组胺药和糖皮质激素以外的新式武器。但是,先进的治疗手段也在一定程度上被滥用,这不仅浪费了医疗资源,也使得不少轻症患者发生免疫“偏离”或“漂

移”,导致其他难治性疾病的产生。

有的患者治疗选择激进,他们看似掌握最新治疗进展并坚决要求尝试,以为可以彻底摆脱疾病困扰。虽然部分症状改善了,但另一部分因外界过强的免疫干预而出现难以纠正的副作用。因此,这对医生提出了很高的要求——要掌握最新治疗手段,也要有扎实的过敏和免疫学基础知识。

我遇到过很多孩子,明明是过敏,却被当成“免疫低下”,不断被喂食各类营养物质,孩子代谢性指标超标,为未来非特异性共病(包括心血管疾病等)的发生埋下了伏笔。一部分孩子常年吃着非常单一的食物,还有不少孩子无法拥有与年龄身心相匹配的运动、社交、睡眠及与自然接触的时间。因此,我常向家长推荐正确的饮食、运动和应对疾病的方法,因为这是和疾病和平共处的前提。

