



隐形的“敌人”：过敏性疾病

文 / 中国康复研究中心 彭明丽 姚林 王强
解放军总医院 赵冠人

打扫卫生时总是涕泪横流，鲜花盛开时不敢出门踏青，面对诱人的美食也只能小心翼翼……作为一个过敏体质者，小王十分无奈，他感觉身边遍布着隐形的“敌人”，四周都是由暗中潜伏着的过敏原组

成的“雷区”

小王这种情况并非个例，事实上过敏性疾病很常见——在全球范围内，估计有40%的人受过敏性疾病的影响。其中，约4亿人正与变应性鼻炎（AR）作斗争，3亿人患有哮

喘，而2.5亿人则面临着食物过敏的困扰。过敏性疾病已被世界卫生组织（WHO）列为最常见的六大慢性疾病之一，并成为21世纪重点研究和防治的疾病。过敏性疾病不仅降低了患病人群的生活质量，而且在

极端情况下可能会危及生命,给家庭和社会带来了不小的经济压力。

在我国,过敏性疾病的患病率呈现急速增长的趋势,甚至多种过敏性疾病同时发生的情况也越来越普遍。然而,许多人对过敏性疾病缺乏足够的认识,常常将其与感冒的症状相混淆,导致误解和忽视。

一、什么是过敏性疾病

过敏性疾病是一组由人体免疫系统对某些通常无害的外来抗原(如花粉、尘螨、霉菌、宠物皮毛、花生、牛奶等)过度反应所引起的炎症性疾病。过敏原第一次进入人体时,免疫系统错误地将其识别为危险物质,并产生IgE抗体来对抗它们;这些IgE抗体附着在肥大细胞表面,当过敏原再次进入时,就会触发肥大细胞释放组胺和其他化学物质,引发过敏反应,导致过敏性疾病。根据发生过敏反应器官的不同,患者可能出现打喷嚏、流鼻涕、眼睛充血、咳嗽、皮肤瘙痒、腹泻等多种症状,严重时甚至会引发哮喘,危及生命安全。

二、如何对抗过敏性疾病

那么,我们应该如何有效地对抗过敏性疾病呢?根据临床经验,我们可以从以下几方面入手:

1.过敏原检测:找出罪魁祸首

过敏原检测方法主要包括以下3种:

(1)皮肤点刺试验:在患者前臂皮肤上滴定不同浓度的疑似过敏原溶液,然后轻轻刺破皮肤表面,观察15~20分钟内是否出现红肿隆起的风团反应。风团的大小和

数量,可以帮助判断患者是否对该过敏原敏感。

(2)血清特异性IgE抗体检测:抽取患者静脉血样,利用实验室技术测定血液中针对特定过敏原的IgE抗体水平。如果血液中的IgE抗体水平较高,则说明患者很可能对该过敏原过敏。

(3)鼻内激发试验:在医生的严密监护下,将少量已知的过敏原直接作用于患者的鼻孔内,观察接下来的一段时间是否出现过敏症状。这种方法的优点是可以直接评估过敏原对鼻部的影响,但由于该法为有创试验,通常只在其他检测方法不确定或结果矛盾时使用。

2.调整环境卫生和生活习惯:避免接触过敏原

这方面也可以进一步细分为3小点:

(1)保持室内清洁舒适:经常打扫房间,特别是清洁床铺、窗帘和地毯等处,减少灰尘、尘螨等过敏原的藏身之所。此外,借助空气净化器和加湿器可以降低室内过敏原的浓度,同时增加空气湿度,但应注意定期清洁以防细菌滋生。

(2)注意个人卫生和防护:勤洗手,尤其是在户外活动后。避免用手揉眼或抠鼻,因为这样会将过敏原从手上带到眼鼻等黏膜,引发过敏反应。外出时可以佩戴口罩和护目镜,以减少吸入花粉和其他过敏原。在过敏季节,要密切关注气象预报,了解花粉计数和空气质量情况,尽量在空气清新、花粉计数较低的时候安排户外活动。同时,避免接触烟草烟雾和其他刺激性气体,因为它们可能会加重呼吸道

的炎症反应。

(3)增强免疫力:保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠;均衡饮食,增加富含维生素C食物的摄入;适当进行体育锻炼,定期进行有氧运动,以改善免疫系统功能、肺功能和整体健康状况。

3.合理用药:控制症状与预防复发

过敏性疾病的治疗药物包括:

(1)抗组胺药:这类药物是过敏性疾病的首选药物,可以阻断组胺,从而快速缓解打喷嚏、流鼻涕等症状。其中,第二代抗组胺药(如西替利嗪、依巴斯汀、氯雷他定等)的中枢神经系统不良反应(如嗜睡)较少且较弱,因而更为推荐。

(2)鼻用皮质类固醇(糖皮质激素和盐皮质激素)喷雾剂:这类药物可以减轻鼻黏膜的炎症反应,对于控制鼻塞、流涕等症状非常有效。常用药物包括氟替卡松、布地奈德等,它们通常需要连续使用一段时间才能达到最佳疗效。

(3)白三烯受体拮抗剂:这类药物具有阻断白三烯等炎症介质的作用,对于应用其他药物效果不佳的患者,尤其是伴有哮喘的患者,可能是一个有益的治疗选择。常用药物包括孟鲁司特、扎鲁司特等。需要提醒的是,对于存在严重过敏史的患者,建议在过敏季节来临之前就开始使用白三烯受体拮抗剂,以预防过敏反应的发生。

(4)鼻用减充血剂:这类药物可以迅速减轻鼻塞症状,但由于可能导致药物性鼻炎——即长期使用反而加重鼻塞——建议连续使用不超过3~5天。

(5)抗胆碱能药物:这类药物



可以减少鼻腔分泌,对于控制流鼻涕症状有一定效果;但是,由于可能导致鼻腔干燥和刺激感,通常不作为首选药物,而是与其他药物联合使用。常见的药物如异丙托溴铵。

(6) 其他疗法:随着对过敏性疾病发病机制的理解日益深入,新的预防和治疗策略也在不断发展。对于严重的过敏性疾病患者,尤其是那些对传统药物治疗反应不佳的患者,免疫疗法可能是一个有效的选择。这种疗法通过逐渐增加过敏原的剂量,建立患者免疫系统对其的耐受从而缓解过敏反应。免疫疗法主要分为两种类型:皮下

免疫疗法(SCIT)和舌下免疫疗法(SLIT)。SCIT需要在医生的指导下定期注射过敏原,而SLIT则是舌下给予含过敏原的可溶性片剂或者液体制剂。免疫疗法的治疗周期通常较长,往往需要数月至数年的时间,但可以提供长期的保护,甚至有可能改变疾病的自然进程。此外,针对IL-4、IL-5、IL-13等关键炎症细胞因子的单克隆抗体等生物制剂,在中重度过敏性疾病的治疗中也显示出了良好的前景。而基于微生物组学的治疗策略,如益生菌和粪菌移植,也在研究中显示出对预防和治疗过敏性疾病的潜力。研

究者们还在探索其他新型药物,如针对CRTH2、JAK等信号通路的小分子抑制剂,它们在临床试验中显示出对某些患者可能有益的效果,但目前还需要更多的研究来证实其安全性和有效性。

总之,过敏性疾病虽然是我们生活中隐形的“敌人”,但通过科学的预防和治疗,我们可以有效地对抗它。如果你或你的家人正遭受着过敏性疾病的折磨,不要害怕或忽视它。及时就医,了解适合自己的治疗方法,并坚持执行,我们都能自由地呼吸,尽情享受美好的生活。

家与人