



9日~15日是第六个“中国过敏防治周” 严重过敏反应可危及生命 如何识别和急救？



“过敏”这个词在我们现在的生活中被提及得越来越多。很多没有过敏感受的人，都会觉得“不就是过敏吗？多打几个喷嚏、多咳嗽几声罢了”，但是过敏带给我们的伤害远不止于此，严重的过敏会在很短的时间内夺走我们的生命。今年8月9日至15日是第六个“中国过敏防治周”。权威专家表示，严重过敏反应可危及生命，每个国民均应了解严重过敏反应的急救知识。严重过敏反应有哪些症状？我们该如何防护救治？一起来看专家为我们带来的过敏防治指南。

■ 蔡富根/整理

过敏已成为全球第六大慢病

过敏在我们生活中非常常见，比如皮肤上的特异性皮炎、荨麻疹，花粉诱发的哮喘，各种食品过敏等。据世界变态反应组织(WAO)统计，过去30年间，过敏性疾病的发生率至少增加了3倍，目前全球过敏总患病率已达22%，数以亿计的患者深受过敏困扰。据了解，过敏已成为全球第六大慢病。

随着工业化程度加深、生活方式西化、精神压

力加大和环境污染等影响，过敏等免疫系统疾病呈现不断增长趋势，越来越多的研究表明，遗传因素、过敏原及环境因素，是造成过敏反应的重要原因。复旦大学附属华山医院皮肤科李巍教授提醒，近年来，皮肤过敏人群逐渐增多，“不严重、不紧急、不致命”成为很多患者忽视和延误治疗的借口，当出现相关症状，一定要寻求专业医生的专业建议。

严重过敏反应有哪些临床症状？

北京协和医院变态反应科教授、中国医师协会变态反应医师分会会长尹佳介绍，严重过敏反应是一种速发的、可以危及生命的全身性过敏反应，其临床特征为致命的呼吸系统阻塞或循环系统衰竭，部分患者可以没有皮肤症状和循环系统的症状。严重过敏反应的发病率为每年每10万人50至120例，其中儿童的发病率为每年每10万人1至670例。其常见诱因是药物和食物，食物是儿童严重过敏反应最主要的诱因。

严重过敏反应有哪些临床症状？据介绍，患者暴露于某种过敏原后，通常在30分钟内出现全

身皮肤瘙痒、潮红、风团样皮疹、水肿，或呼吸困难、喘息、声音嘶哑、喉头水肿、腹绞痛、恶心、呕吐、视物模糊、晕厥、血压下降、意识丧失、大小便失禁、呼吸循环衰竭甚至死亡。

“这些症状可以部分出现，也可以全部呈现；可以从最初的皮肤症状开始，在数分钟内迅速发展为致死性的窒息或循环系统衰竭。”尹佳介绍，90%的患者最先出现皮肤黏膜症状，表现为手心、足心、头皮痒，紧随其后就是全身皮肤潮红、瘙痒和水肿。在进食或应用某种药物后如果立即出现上述症状，通常预示严重过敏反应即将来临。

“祖传秘方”不靠谱，规范化防治是正途

“治疗过敏性疾病时，不少患者容易偏听偏信虚假宣传，接受不规范的诊疗，最终导致治疗效果不佳。”北京同仁医院鼻科主任医师王成硕表示，号称有偏方、祖传秘方的鼻炎馆、小诊所等往往是不规范的，建议患者去正规医院接受专业治疗。

“不是打喷嚏流鼻涕的鼻炎都是过敏性鼻炎。”王成硕介绍，过敏疾病很特殊，其病因可能是机体对于一种物质的过敏，但表现形式可能是不同器官，比如鼻炎、哮喘、结膜炎、皮肤的过敏、胃肠道的过敏等。相似的症状背后可能有几种鼻炎，不能一概而论，往往需要联合诊疗。

“应对严重过敏反应，治疗是关键，预防是基础。”尹佳说，肾上腺素是治疗严重过敏反应首选的一线药物，及时应用可以挽救生命。其使用方法首选肌肉注射，不提倡皮下注射和静脉注射。患者宜

随身携带预充式的肾上腺素笔，遇到紧急情况可以拔出笔帽，隔着衣服在大腿外侧肌肉丰富区自行注射。一旦诊断严重过敏反应并抢救成功，后续应由变态反应医生详细分析并诊断诱因，防止严重过敏反应再次发生。

“过敏性疾病无法根治，但可以通过相关预防措施，在一定程度上降低其发病的概率。”北京同仁医院变态反应科副主任段魁表示，要正确认识过敏性疾病，建立防患于治的观念。在日常生活中，建议规律作息、合理锻炼、健康饮食等，重视环境卫生，房间勤打扫多通风。除了必要时及时就医以外，当花粉、飞絮传播季节时，短期内敏感人群建议主动回避过敏原，合理安排出行时间，外出回家后注意洗脸尤其是清洗鼻子、眼睛，更换沾到花粉的衣物。

专家推荐七大过敏防护建议

针对过敏性疾病，专家提出衣食住行洗护七大科学防护建议：

- (1)减少皮肤刺激：穿宽松衣物，用无香料、无染料的洗衣液，剪短手指甲；
- (2)用温水洗澡：淋浴5分钟，洗完澡后拍干，立即在湿润皮肤上涂抹药膏和润肤乳；
- (3)房屋保持通风透气干净卫生：居住温度适宜，尽量减少灰尘；
- (4)坚持润肤：湿敷治疗最好在晚上洗完澡

后进行；

(5)饮食方面：回避食物一定是要有明确的证据，可以通过病史看患者是否对某种食物过敏；

(6)出门做好防护，避免可能致敏的环境：春夏季出门，建议戴好口罩，做好个人防护，同时注意防晒，抵御紫外线对皮肤的刺激；

(7)进行正规治疗，减少或避免复发：要及时就医，科学诊治，避免病情加重。

延伸

常见过敏性疾病有哪些？

过敏性疾病又称变态反应性疾病，是变应原(过敏原)引起的机体异常免疫反应，导致组织炎症或器官功能障碍。过敏性疾病是统称，发生部位不同，症状有较大差异，原因也因人而异。

根据发生部位不同，过敏性疾病分为以下4类：

- 1.呼吸系统过敏：包括过敏性鼻炎、过敏性气管炎、过敏性哮喘等，主要表现为打喷嚏、流鼻涕、流眼泪、鼻子发痒、喘息、憋气……
- 2.皮肤过敏：湿疹、药疹、荨麻疹、接触性皮炎等，表现为各类皮疹，大多具有红、肿、痒的特点。
- 3.眼睛过敏：可引起过敏性结膜炎，眼睛会红肿、发痒、有黏性分泌物。
- 4.消化道过敏：消化道过敏则会出现腹痛、呕吐、排便异常等症状。

根据接触过敏原的不同途径，通常将其分为4类：

- 1.吸入性过敏原：包括花粉、尘螨、霉菌、宠物皮屑等。
- 2.食入性过敏原：如牛奶、鸡蛋、谷物、牛羊肉、海鲜、坚果等。
- 3.接触性过敏原：包括各类化妆品、染发剂、有机溶剂等。
- 4.药物过敏原：可通过食入、吸入、接触或注射使人致敏并发生过敏反应。其中，注射诱发的过敏反应最严重，如注射青霉素可能导致过敏性休克。所以，药物能口服就不要注射。

皮肤过敏会遗传吗？

需要注意的是，过敏性疾病具有一定的遗传倾向。以过敏性鼻炎为例，不同研究报道的遗传率从33%至91%不等。

“遗传”不是过敏或过敏反应，而是过敏体质。研究表明：父母双方均有过敏体质，超过50%的儿童有过敏体质；只有母亲有过敏体质，50%的儿童有过敏体质；只有父亲有过敏体质，30%的儿童有过敏体质；父母双方均无过敏，儿童仍有10%的机会过敏。

有趣的是，尽管过敏症没有遗传易感性，但母亲们可以通过胎盘把过敏传染给婴儿。

指导专家：

北京协和医院变态反应科教授 尹佳
复旦大学附属华山医院皮肤科教授 李巍
北京同仁医院鼻科主任医师 王成硕
北京同仁医院变态反应科副主任 段魁

来源：新华社、央视、人民网、新民晚报等