



## 世界过敏性疾病日：

# 关于过敏的6个问题 你知道吗？

每年的7月8日是“世界过敏性疾病日”，根据世界过敏组织(WAO)统计，全球近40%的人曾经或正在被过敏困扰。2024年7月8日，是第20个世界过敏性疾病日，今年的主题是“关注过敏性疾病，尽早对因治疗”。常见的过敏性疾病包括过敏性鼻炎、过敏性咳嗽、过敏性哮喘、食物过敏、特应性皮炎等。为什么现在过敏的人越来越多？环境越干净，越容易过敏？多运动能改善过敏体质吗？过敏能被治愈吗？关于过敏性疾病，人们还有很多疑惑。为此，本期健康周刊集纳了专家观点，希望能让更多的人了解过敏性疾病，帮助更多的过敏性疾病患者摆脱痛苦。 蔡富根/整理

### 为什么现在过敏的人越来越多？

过敏性疾病的病因复杂，是由环境、基因、生活方式、气候等因素共同作用的结果。比如，随着生活水平和环境的改善，各种室内装饰材料、食品添加剂、化妆品、洗涤用品等已成为每个人都离不开的产品。但同时，精致的生活方式和频繁使用洗涤用品等行为，破坏了人们天然的皮肤保护屏障和消化道自然屏障，导致各种皮肤过敏和食物过敏。此外，随着全球气候变暖、二氧化碳浓度升高，一些致敏花粉产量增加、散粉期延长，导致了易感人群致敏花粉的高暴露。

### 环境越干净，越容易过敏？

过敏性疾病患病率增高，其中一个很大的原因是环境过于洁净。日常环境中的微生物大部分是有益的，有益细菌长期生活在口腔、肠道、呼吸道中，构成了人体的免疫屏障，可以抵抗有害病原，维持免疫平衡。然而，过度清洁会造成有益细菌缺失导致免疫失衡，反而容易导致过敏。有研究表明，在儿童早期增加与自然环境的接触，可能降低将来出现过敏的几率。

### 多运动能改善过敏体质吗？

过敏性体质的个体易罹患过敏性疾病，这种体质可能是在遗传基础上形成的特异体质。患过敏性疾病不是因为抵抗力差，而是由于免疫失衡造成，因此多运动并不能改善过敏体质。预防过敏性疾病首先是在明确过敏原的基础上尽可能地规避过敏原。例如，花粉症患者花粉季节要减少外出；易出现哮喘的患者应避免剧烈运动。

### 过敏能被治愈吗？

目前脱敏治疗可以治愈部分过敏性疾病。脱敏治疗医学上称为“特异性免疫治疗”，是目前唯一针对过敏病因进行治疗的方法，主要机制是改变变态反应性疾病(过敏性疾病)。需要注意的是，患者的异常免疫应答，与特异性免疫治疗应在抗过敏药物控制症状后进行。

### 如何科学使用抗过敏药？

当反复出现打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、眼睛发痒、皮疹等症状时，应及时就医，以明确是否患有过敏性疾病。

临床常用的口服抗过敏药包括氯雷他定、西替利嗪、依巴斯汀等药物，都能有效改善由过敏引起的各种症状。

如果有鼻部症状可以用糠酸莫米松鼻喷剂、布地奈德鼻喷剂；如果有眼部症状可使用吡密斯特钾滴眼液、奥洛他定滴眼液。过敏性皮炎、瘙痒，可以选择激素类的外用药物以改善症状；过敏性哮喘等可选择糖皮质激素雾化吸入，缓解哮喘的症状及气道高反应性。

需要注意的是，上述药物应在专业医生指导下使用。

### 情绪会影响过敏发生吗？

焦虑等不良情绪是导致过敏性疾病加重的原因之一。当情绪突然剧变时，神经末梢会释放大量的乙酰胆碱，而乙酰胆碱可直接作用于皮肤血管，引起血管扩张，促使组织胺释放，进而引起过敏反应。因此，过敏体质人群还要维持良好心态，避免情绪波动。

## 夏季如何预防皮肤过敏

盛夏时节，一晒太阳皮肤就起红疹、一遭蚊子叮咬就红一大片、一抹防晒霜就奇痒无比……这些可能是皮肤过敏的表现。“夏季是皮肤过敏的高发季节，因为人们往往穿着清凉，裸露的皮肤较多，也就更容易接触到过敏原。”厦门大学附属中山医院皮肤科主任姜晓勇说。

据姜晓勇介绍，三类人最容易在夏季发生皮肤过敏反应：第一，家族成员中患有过敏性疾病，则可能通过基因遗传给下一代；第二，长期在室内工作的人，相比于户外工作者，更容易发生过敏反应；第三，以前对大多数物质不过敏，但是近期有熬夜、烟酒过度等行为的人群。

由于皮肤过敏的过敏原多种多样，因此临床表现也各有差异。皮肤过敏可能发生在全身任意部位，既可能是局部性表现，也可能是全身性表现。这些表现包括但不限于出现红斑、丘疹、水疱等。需要注意的是，皮肤过敏的共同特点是患病部位会奇痒无比，患者可能会时常忍不住用手抓挠。

对于容易在夏季出现皮肤过敏的人群，可以注意以下三点：一是在使用防晒霜等化妆品时，先在前臂内侧小范围试用，如果出现瘙痒、灼痛、红斑等症状，应立即停止使用该化妆品；二是对光线特别敏感的人群，应尽量避免进食光敏性的食物，例如橘子、橙子、香菜、无花果、野菜等；三是对蚊虫叮咬特别敏感的人群，应尽量避免前往植物茂盛和阴暗潮湿的地方。