

第一次接触花粉没事 为何第二次却过敏了

杨蔚然

赏花踏青,有的人突然就打了几个喷嚏,回家后出现鼻痒、打喷嚏、流清鼻涕、鼻子堵塞、呼吸不畅等症状;有的人出现眼睛发痒、发红、流泪;还有的人出现胸闷、气短等过敏性鼻炎,以及皮肤红肿、瘙痒等皮肤过敏现象。湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)急诊科副主任、副主任医师罗柔表示,如果赏花归来出现以上症状,要小心花粉过敏了。

花粉过敏分为两个阶段,第二阶段才产生过敏反应

春色正好,樱花、梨花、油菜花等相继开放。然而赏花归来,有些人开始打喷嚏、流鼻涕,甚至呼吸不畅。“这可能就是典型的花粉过敏。”罗柔介绍,花粉过敏又称花粉症、枯草热,是特异性体质的患者吸入外界花粉抗原引起的一系列过敏症状,春季为高发期。

花粉过敏的“元凶”,除了颜色鲜艳的观赏花,还有柏树、构树、杨树、柳树、榆树等树木的花粉,这些往往容易被忽视,但也常常容易导致过敏。

花粉是如何引起过敏的?花粉过敏在医学上称为Ⅰ型变态反应,从花粉进入人体体内,再到人体出现过敏反应的过程分为两个阶段。

第一阶段,当花粉通过眼、鼻等初次进入人体时,会激活人体内的免疫系统,体内会分泌多种抗体,这种抗体称为特异性抗体。这些抗体附着在免疫细胞的表面与受体相结合形成致敏细胞,致敏细胞会“记忆”对花粉的排斥,此时机体处于一种致敏状态。在这个阶段,人体是不会出现过敏症状的,真正产生过敏反应的是第二阶段,这也就是为什么第一次接触花粉可能没事,第二次却过敏了。

第二阶段,当过敏者再次接触同类花粉时,这些花粉即致敏原和抗体相遇并结合,免疫细胞开始分泌组胺等活性介质,引

起局部或全身病理变化,如鼻痒、眼睛发痒、皮肤红肿等过敏症状。

鼻子、眼睛、呼吸道、皮肤,最易发生花粉过敏

花粉过敏主要通过鼻子、眼睛、呼吸道、皮肤等部位进入人体,并出现相应的症状。罗柔分析了这几种典型过敏症的形成原因及具体表现。

过敏性鼻炎。过敏性鼻炎与感冒虽然症状有些相似,但本质不同。过敏性鼻炎是过敏原刺激引发的鼻炎,属于一种特殊的鼻炎,会出现鼻部不适的症状,如鼻痒、打喷嚏、流清鼻涕、鼻子堵塞、呼吸不畅等。过敏性鼻炎的患者在鼻炎发作时,也容易合并过敏性鼻炎,除了鼻部的症状外,可能还会伴有眼痒、流泪、湿疹、哮喘、鼻窦炎、鼻出血、中耳炎等症状。过敏性鼻炎容易反复发作,症状持续时间一般会大于两周,但通常无发热等全身症状。

过敏性结膜炎。特点是眼睛奇痒无比、揉眼不能缓解,同时伴有流眼泪、眼睛红肿、灼热感等症状。患者常感到眼睛奇痒难忍,甚至有时伴有疼痛感;眼睑红肿、结膜(白眼珠)充血水肿,使眼球表面呈现粉红色;由于炎症刺激,导致泪腺分泌增多,或出现白色分泌物,分泌物多为黏稠状;儿童患者可表现为揉眼或频繁眨眼。医生在为过敏性鼻炎患者进行检查时,可以看到结膜囊有白色黏液性分泌物,结膜充血,同时伴有不同程度的结膜水肿,结膜乳头是过敏性鼻炎的特征性表现之一。

过敏性哮喘。过敏哮喘多在婴幼儿期发病,大部分哮喘患者有过敏性鼻炎,而过敏性鼻炎发病前兆也会有打喷嚏、流鼻涕、鼻痒、眼痒、流泪等症状。由于症状与呼吸道感染或炎症相似,在早期容易忽视治疗,或者误作感冒来治疗。此类哮喘是呼吸道内存在过敏原(如花粉等)的敏感性增高,气道的炎症和过度反应,导致气道收缩、气体交换受阻,从而引发喘息、咳嗽、胸闷和呼吸困难等症状。发作初期有打喷嚏、鼻



塞、轻微咳嗽等症状,然后慢慢会变成喘息。如果不及处理,患者会出现呼吸困难的表現,不能平躺,通常还伴胸闷等症状。

皮肤过敏。最常见的症状之一是瘙痒感,患者可能会感到皮肤发痒,有时还可能出现疼痛的感觉;还有的会出现皮疹、肿胀和水肿的情况,表现为皮肤水肿略隆起,或伴有少数米粒大小的红色水肿性丘疹、风团样皮疹,出血疹等;通常面部或其他敏感区域可出现肿胀和水肿;过敏反应会导致皮肤的水分丧失,有的皮肤会出现干燥、脱皮的现象,可出现糠秕样鳞屑。皮肤过敏者可伴有全身症状,如发热、关节疼痛等。

避免在花粉出现高峰期出门,外出佩戴防护用品

罗柔提醒,春季花粉过敏一般会持续到5月。花粉过敏的患者,可以通过以下措施减轻不适。

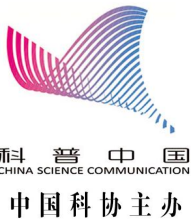
少出门,做好防护,清除残留。在花粉出现较多的时节,尽量减少户外活动,避免在花粉的高峰期(一般日出后2-3小时及下

午4时左右)出门,或者外出时佩戴有效的防护口罩,防护眼镜等。回家后及时清洗面部、鼻腔等暴露部位,减少过敏原在身上的残留。

多吃蔬果,少食辛辣。多喝水,多食用水果、蔬菜等食物,补充维生素。烹饪时,可以多放点生姜,能帮助减轻因过敏导致的身体的炎症。易发人群,少食辛辣刺激性食物及高蛋白食物,因为辛辣的食物会使血管扩张,皮肤发红,加重花粉过敏,而高蛋白饮食会加重花粉过敏。

关闭门窗,防“粉”入内。在鲜花盛开、树木生长的时节,室内应关闭门窗,尽可能在屋内晾干衣服(用干衣机更好),不要在室外晾衣服,避免衣服、被单、床单等沾染花粉从而引发过敏反应。

对症治疗,及时就医。春季花粉过敏不容小视,特别是有过敏性鼻炎的患者,如果出现持续性的胸闷、气短等严重的过敏症状时,应及时就医,以免发展成重症,甚至危及生命。鼻部、眼部、呼吸道症状明显的人群,可以采取抗过敏对症治疗,缓解症状,必要时可以到医院进行花粉过敏原检测及脱敏治疗等。



中国科协主办 科普中国APP

亲近大自然可以有效缓解焦虑情绪

春光正好,在快节奏的生活中,得闲踏青的机会却很难得。于是,一种被称为“公园20分钟”的理论在社交平台上悄然走红,据称只要在公园闲逛片刻,就能达到放松自我的效果。不少网友尝试后表示:“在公园待了20分钟,真的治好了我的精神内耗。”这种理论有科学依据吗?

北京大学第六医院特诊科、精神科医师周天航说:“这一理论的作用原理,是大自然本身就具有很好的治愈力。”他介绍,这一理论出自一项刊登于《国际环境健康研究杂志》的研究结论。该研究调查了94名游客,让他们在游览公园前后分别填写一份问卷,用于评估主观幸福感。结果显示,游览公园后,游客的主观幸福感出现了显著提升。

逛公园为什么会有如此神奇的效果?“室外游览能增加光照的摄入,这对于缓解抑郁情绪有明显疗效。”周天航表示。同时,当我们身处公园,与大自然亲密接触时,既可以感受到阳光、空气、花草香带来的舒适感,又能暂时将生活中的压力放置到一边,起到了类似正念治疗的作用,因此可以有效缓解焦虑情绪。

周天航还认为,这一效应可能与内啡肽有关。内啡肽是一种和快乐相关的活性物质,能够起到缓解疼痛、舒缓紧张的作用,帮助人的身心处于轻松愉悦的状态中。已有研究显示,有氧运动、户外活动等行为可以激发内啡肽的产生。

周天航介绍,还有几种适合上班族的解压方法,例如培养正向的压力思维模式:“不要怀念过去,更不要焦虑未来,重要的是活在当下。”此外,还要学会转移注意力,“刻意”休息,这对于提升工作效率、控制焦虑的产生有所帮助。

在生活中,坚持每周进行3次以上中等强度的有氧运动、养成良好的睡眠习惯、上午适当增加光照等行为,也能简单有效地达到舒缓压力、调节情绪、调整生物钟、改善认知功能等效果。

周天航提醒,上述方法适用于轻中度焦虑抑郁情绪和压力管理。如果焦虑抑郁情绪严重,持续2周以上无法缓解,对工作、生活产生了较大影响,还需尽快到心理门诊或精神科门诊进行详细诊治。

张庆宇

总是疲惫想睡觉,春困难道是种病吗

春天总是被人们赋予许多美好的形容词,生机盎然、万物复苏。春天是一个充满希望的季节,古人说“春天恰是读书天”不是没有道理的。但是春光再明媚,还是有不少人陷入了“春困”的烦恼,仿佛再美丽的景色都无法抵御瞌睡虫的到来。

有词条这样解释“春困”:这是一种与春季来临有关的疲劳、精力下降或抑郁的状态。目前,人们尚未完全搞清楚春困的原因,但荷尔蒙的平衡可能是其中之一。依据这一假设,随着春天的到来,白昼时间的增长,身体会重新调整激素水平。人体储存的血清素在冬季被消耗殆尽,褪黑素特别容易发挥作用。季节更迭带来的激素转变,令人感到疲惫嗜睡。

春天虽然到来,但人体生物钟却未能和季节交替的昼夜变化调节一致。人体生物钟主要受基因、光照、饮食、行为方式等因素影响,其中光照是主要的外界影响因素,日光

照射是调节褪黑素分泌节律的主要途径。

作为人体最强的生物钟信号,褪黑素的作用很强大,并在睡眠领域发挥重要作用,可以缩短入睡、觉醒时间,改善睡眠质量的功效,具备较强的调整时差功能。人的睡眠状态和褪黑素的分泌密切相关,一般在凌晨2-3时,人处于熟睡时,褪黑素水平达到高峰。褪黑素在凌晨4-5时停止分泌,大约两小时之后,残留的褪黑素便被身体代谢,人也会渐渐从睡梦中苏醒。所以当春季来临,日出时间早于冬天,很多人会被大自然的阳光唤醒,但身体本身却依旧处在困顿之中。体内未代谢完全的褪黑素还会继续让人犯困。当然,光照也会在一定程度上抑制褪黑素的分泌,调节人体生物钟,但是这种调整需要时间,故而从初春开始,不少人会出现春困现象。

除此以外,春困还可能是活动量、温度、睡眠结构等造成的。相比于躲在家里的冬天,气温上升的春天给大家带来了更多的活动量,自然也需要更多的睡眠来调整身体。同时,冬春转换在一定程度上会带来

睡眠结构紊乱,减少了深度睡眠时间。晨起时5-羟色胺、可的松等兴奋性激素水平不能完整发挥其作用,种种因素叠加,让人哈欠连天。尤其是老年人,他们生物钟节律性不如年轻人,在生物钟调节时更不敏感且易受干扰,甚至有可能影响心脑血管代谢功能,增加相关疾病的风险。

一般来说,专家们都认为春困是人体机能随季节和气温变化而自身调节的一种生理现象。虽然人类在冬季不像一些冷血动物一样找个地方冬眠。但是寒冷冬季,人的生理活动相对不活跃。一进入春季,身体也正在逐渐苏醒、调整。不过,春困虽然不是病,但也值得引起人们的重视,因为它极有可能是心血管类疾病的示警,如高血压、冠心病或糖尿病等。当排除经常熬夜、睡眠不足、过度疲劳等,依旧频繁“春困”,应引起重视、及时就医。

当一个个春天的瞌睡接踵而来的时候,我们要如何尽量保持活力状态呢?营养学的观点认为想要感到轻松、保持清醒,可以多摄入高蛋白食物,如鱼类和鸡蛋,以及富含维生素的水果,如柑橘、柠檬和新鲜蔬菜,尽

量远离油腻食物和酒精。这是因为研究表明春天的嗜睡通常伴随着蛋白质、维生素的不足和体内酸碱的失衡。

运动也是解乏的好方法,如慢跑、普拉提、瑜伽、太极拳等有氧运动。通过运动,加快人体的新陈代谢,增强免疫力,增加肌体和脑部供氧。在运动时也要考虑到春季温度变化明显、昼夜温差大的特点,保持适宜的运动强度。

生活中,尽量不要忽视室内环境,多开窗通风。不良的空气流动会导致氧气不足,从而影响大脑的功能,也可以到户外去亲近大自然。还有一些人会通过头部按摩来缓解春困,具体做法是每天早晚用双手十指指端由前向后、由中间向两侧用力按摩10次,再短距离往返搔抓3次,最后轻缓按摩5次。

当然最重要的还是要“睡好睡饱”,尽量做到早睡早起,这样可以有效地提高人体的机体活力,减少身体的困倦感。若是工作疲惫,可以适当午休,一定要远离熬夜。若是天天熬“最晚的夜”,那么一定会犯最多的困。

张羽

警惕“疼痛之王”,让健康伴你行

痛风,一个让许多人闻风丧胆的健康隐患,它犹如一位不请自来的“疼痛之王”,时刻威胁着我们的身体健康。每年的4月20日被定为“全民关注痛风日”,全民关注痛风日定于这一天,其实有着特殊的含义:高尿酸血症的诊断临界值是420umol/L。通过每年全民关注痛风日的科普和宣传,让全民对于痛风有科学的认知、痛风患者能够得到规范的治疗和管理。痛风其实并不遥远,就在你我身边。

根据中国疾病预防控制中心的报告,全国痛风患者累及已经超过8000万,而且以每年9.7%的年增长率迅速增加。预计2030年国内高尿酸血症和痛风患病人数达到2.4亿人。我们应该如何预防痛风呢?

首先,应定期检查血尿酸浓度。痛风是

风湿免疫性疾病,也是慢性代谢性疾病,因体内嘌呤代谢异常血中的嘌呤代谢产物—尿酸含量增高所致。对于40岁以上的男性,尤其是肥胖者,应该每隔半年到一年进行一次血尿酸检查,一旦发现血尿酸高于正常值或在正常上限,应立即前往专科就诊。长期的高尿酸血症不仅可引起痛风性关节炎,关节的剧烈疼痛和肿胀将严重影响生活质量;长期高尿酸血症还可引起慢性肾功能衰竭,部分患者可发展为尿毒症;部分患者可出现尿酸性肾结石,进一步导致肾积水和肾功能下降。高尿酸血症往往与高血压、糖尿病、冠心病等代谢性疾病相伴,还可增加脑卒中的风险。近年来,痛风呈现低龄化趋势。

第二,注意健康饮食。痛风与日常饮食

关系非常密切,应该避免暴饮暴食,尽量避免摄入嘌呤含量较高的食物,一日三餐不要吃得过饱,也不要随意增加进餐次数。同时,多饮水(每天至少2000ml),保持每日有充足的尿量,避免尿酸堆积。随着生活方式的改变,越来越多果糖的摄入也是导致痛风患者高发的一个重要因素,值得引起关注。控制高果糖食物摄入可以控制甚至降低高尿酸血症。

第三,劳逸结合。平时应劳逸结合,生活规律,按时作息,锻炼身体,保持理想体重,避免超重或肥胖。对于从事脑力劳动及办公室工作的人员,应避免长时间地持续用脑与久坐,每日应安排一定时间的运动和体力活动,并要持之以恒。

第四,痛风病人的慢病管理。医护团队

开具痛风患者自我管理处方,分别从饮食指导、尿酸监测、服药指导、运动治疗、自我管理控等5个方面进行医护一体化管理。指导患者每年至少两次面对面医疗和护理随访。教会病友学会自我管理,根据患者尿酸控制情况和症状体征,对患者进行分类干预。对所有的患者进行针对性的健康教育,与患者一起制定个性化生活方式改进目标,并在下一次随访时评估进展。告诉患者出现哪些异常时应立即就诊。

痛风是可以通过以上多种方式来预防和缓解的,只有去做好这些细节性的工作,才能够降低该疾病的发病率。“全民关注痛风日”已经成为全球痛风防治工作的重要标志。它不仅提醒我们要关注自身的健康,也让我们看到了医学界在痛风研究和治疗方面的不断进步。随着科学技术的发展,我们有理由相信,痛风这个古老的疾病终将被控制,让更多的患者重新拥有健康的生活。

刘秋玉 王梓敏



史诗