

养宠物、喝蜂蜜、吃花粉

以毒攻毒 能打败过敏吗?



帽子、护目镜、口罩……街头出现了越来越多武装到“牙齿”的人们,“一把鼻涕一把泪”地提醒大家又进入了过敏高峰期,秋天过敏季已经来了。

喝蜂蜜水、吃花粉、养宠物……很多“过敏星人”在抗争的路上,尝试各种偏方,高招儿,跟过敏“死磕”到底!他们的努力是徒劳吗?

过敏可以根治吗?到底怎样才能减少过敏的发生?为啥此前从未过敏,到了四五十岁突然就中招了?专业人士对大家关注的过敏疑问答疑解惑——

为什么你过敏而他没事?

过敏,可以说越来越常见了。据估算,我国过敏性疾病患者的数量或以亿计。想要了解过敏,先要搞清楚“过敏原”,顾名思义,就是引发过敏的因素,包括食物(如小麦、大豆、花生、鸡蛋等)、吸入物(如花粉、螨虫等)、微生物(如细菌、霉菌等)、昆虫毒素、药物(如磺胺、青霉素)等。

每个人的体质不同,过敏原不同。加之过敏的发生也与个体的内因有关,即过敏体质。所以在同等情况下,对于同样的物质,有的人可能容易过敏,而有的人则不会。临床上,还经常见到,

父母不过敏,孩子会过敏,也是源于孩子的发育成长与父母的体质是不完全一样的。

值得注意的是,长期的不良生活习惯,如喝酒、大量抽烟、熬夜、不规律饮食等,可能导致机体免疫力紊乱,从而增加过敏的风险。

过敏反应类型中,最常见的是I型过敏反应,也称为速发型过敏反应或超敏反应,是机体接触过敏原后数秒或数分钟内发生的反应。当我们身体的免疫系统首次接触到过敏原时,会把它们认为是“敌人”,分泌并释放抗体(蛋白质),特别是免疫球蛋白E(IgE)抗体,并在体内形成记忆。一旦再次接触这种过敏原,就会释放大量

过敏原特异性IgE抗体捕获过敏原,并引发一系列化学物质的释放,导致血管扩张、血管通透性增加以及平滑肌收缩,进而引发红疹、皮肤瘙痒、流涕打喷嚏、呼吸困难等过敏症状。

目前,不管是过敏性鼻炎,还是过敏性哮喘等过敏性疾病,都是可以治疗的。专家建议,不要过于担心过敏,更不要因为过敏去焦虑,因为焦虑也是诱发过敏的一个重要原因,过度焦虑可能激发身体的免疫反应。请大家一定要正视过敏,科学应对。

过敏与年龄增长有关系吗?

有一定的关系。随着年龄的增长,人体的免疫系统、皮肤状况、生活环境等都会发生变化,这些变化都可能影响过敏反应的发生。

临床上可以见到以前一直正常,到四五十岁开始过敏的病例。这是因为过敏反应属于多基因遗传,通常不是出生后就很快发生的。受遗传因素的影响,患者的多个基因位点和区域与过敏易感性相关。通常在同样环境下,比別人更容易发生过敏反应,出现过敏疾病。

除了遗传因素,环境因素也起着重要的作用。过于清洁的环境使得感染性疾病的减少,污染的环境(PM2.5、PM10接触多)、压力过大等外界因素可能导致个体免疫系统过度敏感,进而引发过敏反应。因此,要预防和减少过敏体质的形成,既要关注遗传因素的作用,也要注重环境因素的影响。

有一种发生在65岁以上的老年型鼻炎,此类患者并非典型的过敏性鼻炎,年轻时不发病,到一定年龄出现临床症状。常见症状以水样鼻涕为主,而其他症状相对较轻。其主要原因是老年人鼻腔的神经敏感性发生改变,副交感神经敏感性增高,出现以流涕为主要症状的鼻炎,使用胆碱受体拮抗剂能有效缓解流涕症状。

多接触自然能“抗敏”吗?

过敏患病率增高,其中一个很大的原因是过于干净的环境。早期的一些研究也发现,农场里的孩子,从小生活在充满自然微生物和尘土等不太卫生的环境中,却让他们免疫系统得到了锻炼,增强了其抵御过敏的能力,反而出现过敏的几率更少。

研究证实,学龄前期尤其是新生儿期是孩子

免疫系统形成的重要时期,早期免疫系统接触抗原(不论是天然或人工的)后,极易导致终身或长期的耐受,会将环境中的刺激物默认为“朋友”。而在成人后再接触到陌生的过敏原,则会激活一些过度的免疫反应。

反之,如果过度清洁环境,缺乏必要的微生物刺激,在成人之后再接触,免疫系统会把它认为是异常的物质,就会发生一系列过度反应,这就是过敏。所以说,在儿童早期,增加与自然环境的接触,有可能会降低将来出现过敏的几率。

但专家提示,并不意味着所有孩子都能通过这种方式避免过敏。对于过敏问题,仍需要综合考虑多种因素,并采取适当的预防和治疗措施。

此外,不少研究已经发现,过度使用抗菌产品和清洁剂,可以破坏皮肤上的微生物平衡,造成皮肤上屏障功能的损害,皮肤更容易受到外界刺激和感染,且与各种皮肤和黏膜过敏性疾病有关。因此,为了维护健康的免疫系统,避免过敏反应,大家应避免过度清洁和过度使用抗菌产品,同时保持适度的卫生和清洁。

小孩养宠物能预防过敏?

不一定。国外的很多研究认为,早期接触宠物能够减少孩子过敏的风险。但国内目前没有特别明确的相关研究。

但从临床上来看,一些孩子在接触宠物后还是有可能引起过敏的,这可能因为我们居住的环境是不同的。相对于城市公寓狭小的空间,在农场等相对开放、宽敞的环境接触宠物带来的各种过敏原的浓度相对是比较低的,发生过敏的几率也会降低。

此外,鱼类、鸟类或其他爬行动物也可能引起过敏反应。

多吃益生菌可以减少过敏?

肠道菌群是由多种细菌、真菌等微生物组成的复杂生态系统,它们在人体内发挥着重要的生理功能,如参与食物消化、合成维生素、抵抗外来病原体等。

作为城市人,我们吃的基本上是在超市购买的经过杀菌消毒的食物,长此以往,本该族群菌群“昌盛”的肠道,变得越来越单一,破坏了肠道内的菌群平衡,让有害菌可能趁机繁殖,从而引

发肠道问题。

在现代生活方式下,益生菌因其在改善肠道健康、增强免疫力、促进营养吸收等方面的益处,受到了广泛的关注和追捧。

是不是可以通过益生菌来增加肠道里的菌群来预防过敏?目前仅有少数的实验,还没有一些得到大规模研究的支持。

总的来说,多吃益生菌可能对减少过敏有一定帮助,但不能作为过敏规范的治疗方法。

喝蜂蜜 吃花粉能增强抗敏能力?

的确,民间有一些防过敏的妙招儿。比如少量多次喝蜂蜜或吃花粉,“以毒攻毒”的策略预防过敏发生,这种方法,并没有明确的科学共识。

蜂蜜,自古以来被认为是一种营养丰富的食品和药品,具有消炎、祛痰、润肺、止咳的功效。很多人认为,蜂蜜中含有微量的蜂毒和花粉颗粒,对花粉过敏的患者希望通过少量、循序渐进地服用蜂蜜,让身体接纳花粉,减少过敏发生。

蜂蜜是蜜蜂从花朵中采集花蜜并经过在蜂巢中酿制而成的天然食品,它含有丰富的营养成分,如糖分、维生素和矿物质等。而花粉则是植物的雄性生殖细胞,通过风或昆虫进行传播。

虽说蜂蜜具有一定的抗过敏作用,但它并非治疗过敏症的万能良药。蜂蜜和花粉虽然与花朵有关,但它们本身并不直接引发花粉过敏症。花粉过敏症通常是由于人体对特定植物的花粉产生过敏反应,导致呼吸道、皮肤或消化系统等部门出现不适症状。

对于花粉过敏的患者来说,了解并避免接触自己的过敏原是最重要的。

多运动能改善过敏体质吗?

过敏,通常是由于个体属于过敏性体质所引发的,这种体质可能是在先天遗传基础上形成的一种特异体质,也可能是身体免疫力下降所造成的。由于过敏与遗传和环境等多种因素有关,所以过敏通常不能根治。

多运动可以增强身体免疫力,提高身体抵抗外界过敏原的能力,有助于改善过敏体质,但避免接触过敏原更加重要。还需要积极配合医生进行治疗,以及日常注意做好护理工作,来改善过敏的症状,降低过敏发作的概率。

据《北京青年报》报道

半数过敏鼻 可能拖成哮喘



当下,过敏性疾病的发病率呈逐年上升趋势,全球患病率已达10%~40%,尤其是过敏性鼻炎与哮喘。近30年,过敏性鼻炎在我国的流行率显著增加,由最初局部地区报告的0.5%左右,发展至多地区报告的10%~26%,部分地区甚至高达46%。中华医学会变态反应学分会调研估算,我国成人过敏性鼻炎患者已高达1.5亿,这部分人还有继续发展为哮喘的可能。

过敏性鼻炎是接触过敏原引发的一种鼻腔炎症,哮喘则以支气管出现慢性炎症反应为主要特征,均属于气道变应性疾病。鼻腔、鼻窦等上呼吸道与支气管等下呼吸道同属一条气道,两者发病密切相关。除表现不同外,发病机制、病理改变等方面极为相似,因此,临床明确提出“同一气道,同一疾病”的论点。世界卫生组织也强调,“过敏性鼻炎与哮喘是一个综合征在呼吸道两个部分的表现”。流行病学调查显示,过敏性鼻炎患者的哮喘发病率(15%~38%)明显高于一般人群(3%~8%),且症状越重,几率越大;哮喘患者发生过敏性鼻炎的几率(60%~80%)也高于一般人群(5%~20%)。

在所有变应性疾病(包括过敏性鼻炎、哮喘)中,过敏原致敏是重要危险因素。当呼吸道的第一门户——鼻腔,因接触过敏原出现鼻黏膜肿胀、分泌物堵塞鼻腔时,患者会从鼻呼吸被迫转为口呼吸,空气中的过敏原、细菌便可直接进入和刺激下呼吸道,增加哮喘的发病几率。此外,过敏性鼻炎患者大多有鼻后滴漏现象,当鼻腔分泌物进入下呼吸道,其内的过敏原、机体分泌的炎性物质也会直接刺激下呼吸道。因此,过敏性鼻炎患者千万不要把自己拖成哮喘,不仅会使症状更难控制,还可能逐年加重,从季节发作演变为常年发作。

研究指出,46%的过敏性鼻炎在9年内会发展为哮喘。为延缓这一进程,减少过敏性鼻炎发作为首要目标。由于过敏的“根”在于过敏原,生活中首先要避免接触花粉、真菌、尘螨、蟑螂、动物皮屑等过敏原,除了做到勤打扫、出门时戴口罩、常冲洗鼻腔外,要在医生指导下合理用药,如鼻用糖皮质激素、鼻用和口服抗组胺药、抗白三烯药、肥大细胞稳定剂、减充血剂、抗IgE治疗、抗胆碱药及免疫增强剂等,有助控制发作频率和症状。

想要阻断这一进程,“根治”(临床治愈)过敏性鼻炎,脱敏治疗(即“特异性免疫治疗”)或是临床上唯一的解决方法,即在找到患者过敏原的基础上,将过敏原制成浓度不同的制剂,让患者长期服用或注射,使其逐渐实现临床或免疫耐受,从而阻止疾病的发展,类似“以毒攻毒”。而且,特异性免疫治疗对哮喘、特应性皮炎也有很好的效果,有助免除或减少激素类药物的使用,但常规治疗周期较长,一定要遵医嘱。

据《生命时报》报道

早秋养生注意防暑润燥

早秋不仅延续了夏天的“热”,而且兼具秋天的“燥”,如何让身体适应即将到来的秋之气?

专家介绍,早秋时节,暑气未去,燥气伤津,容易出现咽干、声嘶、干咳等燥热之证,应注意防暑润燥。户外活动注意遮阳,避免暴晒,并及时补充水分,防暑降温。例如,白天喝点淡盐水,晚上喝点蜂蜜水,既可补充人体水分,还可以防止因为秋燥而引起的便秘。

“秋天,饮食上开始适当减少辛辣,宜少吃或不吃葱、姜等辛辣之品,防止辛辣伤肺,耗伤阴液。”专家表示,日常可适当多吃石榴、葡萄、柚子、柠檬、山楂、乌梅等酸味水果以敛肺气。此外,还可适当食用黑芝麻、枸杞子、百合、蜂蜜、枇杷等柔润的食物,以滋阴润燥而养华盖之肺。

专家指出,夏秋之交,人体新陈代谢和生理机能也开始减缓,人体的生物钟需要逐渐适应日照时间短的变化,引起的内分泌改变容易造成情绪低落。专家建议,此时要做好心理调节,感到情绪低落时,可通过运动来改善心情。而运动应根据自身情况选择不同的运动项目,运动量由小到大、循序渐进,锻炼后以感到舒适为宜,可以选择太极拳、瑜伽、八段锦、五禽戏等方式。

“秋天,可以时常揉按鱼际穴,以清宣肺气,清热利咽。因肺脏功能失调,导致的痰多咳嗽、咽喉肿痛、失声等现象,刺激鱼际穴可以起到很好的改善作用。”专家表示,鱼际穴位于第1掌骨外侧中点的赤白肉际处。按摩时,可以用另一只手的大拇指在鱼际穴附近上下推动,或双手鱼际穴互相敲击,至掌侧发热即可。按摩的次数根据身体状况决定,一般每天1至2次,每次时间控制在10分钟左右。

本报综合报道

合理膳食或可缓解过敏症状

摄入高能量、高饱和脂肪、高蛋白和低纤维食物,会增加哮喘和过敏性鼻炎的风险;摄入较多的蔬菜和水果、橄榄油和鱼类,则会降低哮喘、过敏性鼻炎发生的风险。此外,摄入足够的微量营养素,与过敏性鼻炎等特异性疾病的风险降低和症状减轻有关。

眼睛痒痒流泪、打喷嚏流鼻涕、咳嗽喘息、皮肤瘙痒……在我们周围,不少人曾有各种各样的过敏症状。严重的过敏性疾病,甚至可以危及生命。

过敏性疾病与多种因素密切相关

过敏性疾病,又称变态反应性疾病,是由于机体对过敏原的过度免疫反应引起的黏膜组织长期的炎症性疾病。“研究发现,包括哮喘、过敏性鼻炎和特应性皮炎在内的过敏性疾病,在发达国家的发病率很高;而在发展中国家,过敏性疾病发病率的急剧增加,可能是受生活方式西化的影响。”张萍介绍。

除了生活方式等因素外,国外学者研究发现,肠道微生物群也与过敏性疾病显著相关。食物成分在塑造肠道微生物群方面发挥着关键作用,对维持肠道上皮屏障的完整性和肠道免疫稳态至关重要。

近几十年来,全球肥胖和过敏性疾病的患病率不断攀升,肥胖与个体过敏性疾病之间的联系,引起了人们的极大兴趣。大量研究证实,肥胖是导致哮喘的因素之一,并对预后产

生负面影响。最近的一项分析研究表明,肥胖可能会增加儿童患过敏性鼻炎的风险。此外,肥胖可致使严重持续性过敏性鼻炎的炎症进一步恶化。

此外,营养代谢与过敏性疾病之间也有着密切联系。营养素及其内源性或细菌代谢产物,可以通过肠-肺和肠-皮肤轴调节肠道以外远端器官的过敏性炎症。

控制热量和动物性食物摄入 有助改善过敏症状

不同的饮食具有不同营养成分和不同量的特定营养素,对过敏反应也会产生不同的影响——要么促进致敏并加剧疾病程度,要么预防过敏性疾病并减缓疾病进展。

国外学者研究显示,摄入高能量、高饱和脂肪、高蛋白和低纤维食物,会增加哮喘和过敏性鼻炎的风险;相比之下,地中海式的饮食,如摄入较多的蔬菜和水果、橄榄油和鱼类,则会降低哮喘、过敏性鼻炎发生的风险。此外,摄入足够的微量营养素,与过敏性鼻炎等特异性疾病的风险降低和症状减轻有关。

“越来越多的证据表明,维生素、矿物质、铁元素、膳食纤维、脂肪酸和植物化学物质等营养素和膳食成分,通过宿主和肠道微生物群衍生的代谢产物,在预防或治疗过敏性疾病中发挥着关键作用。”张萍说。

此外,尽管成果有限,但已有研究证明,体重减轻与特应性皮炎症状的改善有关。一份病例报告中显示,通过联合饮食控制和运动治疗减轻体重,改善了对标准环孢素治疗无反应的肥胖患者的皮肤病变;另一项随机对照研究表明,通过湿疹面积和严重程度指数评分以及环



合理膳食

孢素剂量的使用来衡量,肥胖特应性皮炎患者的体重减轻与特应性皮炎症状显著改善有关。

“我们通过综合分析,发现大量研究表明控制热量和动物性食物摄入,增加蔬菜、水果、膳食纤维、微量元素的摄入对于缓解过敏症状大有帮助。”张萍强调,热量摄入过多、蛋白质和饱和脂肪酸摄入过多,或膳食纤维和微量营养素缺乏,会引发免疫系统的防御机制,并引发过敏反应。因此,限制卡路里的摄入,加上足够的膳食纤维和足够的常量营养素摄入,对于维持对过敏原的免疫耐受至关重要。

据《科技日报》报道

