

过敏性疾病——科学预防精准治疗是关键

本报记者 王瑞芳

“啊嚏……”每逢清晨就一直不停打喷嚏、流鼻涕，手里常备卫生纸，眼睛痒总想挠，晚上鼻塞到睡不着，严重的还有哮喘反复发作，生活和工作节奏完全被打乱，这就是“过敏人”的真实写照。

近年来，过敏性体质的人群暴增，患病人数逐年上升。有机构发布报告认为，全世界有30%~40%的人被过敏困扰，过敏已从一般疾病上升到影响广泛的公共卫生事件。是什么原因让人们饱受过敏之扰？我们能否与“敏”共生？记者就此采访了市五医院耳鼻喉头颈外科专家邵宏业。

何为过敏？先了解过敏反应的机制

邵宏业介绍，过敏是一类由于身体免疫机制所诱导的反复出现的高敏反应，由于机体吸入、食入、注入或皮肤接触过敏原后，出现在组织、器官，甚至全身性的强烈反应。

他指出，过敏并非一击即中，不是第一次接触过敏原就产生症

状，而是需要经历两个阶段：过敏原首次刺激机体产生IgE抗体（IgE是分泌型免疫球蛋白的一种，临床意义主要是用于诊断过敏性疾病），这些IgE抗体与体内细胞牢固结合产生“致敏细胞”。当过敏原再次进入机体时，与“致敏细胞”结合后导致脱颗粒，里面含有的有害物质释放出来，从而刺激神经、腺体、血管以及平滑肌，导致打喷嚏、流涕、支气管痉挛等多种过敏症状出现，这就是过敏反应的机制。

性疾病。蒿属花粉、动物皮毛、尘螨、空气污染等都是过敏的危险因素。

如何诊断过敏性疾病？先“揪出”过敏原

过敏性疾病是一种慢性反复发作性的疾病，当不幸出现过敏症状时，想要治疗和管理疾病，第一步是先确定诊断。

据了解，门诊中诊断过敏性疾病包括两步：初步诊断+明确病因。

邵宏业介绍，初步诊断也叫作非特异性诊断，包括医生询问患者病史：是否有家族史，是否有接触过过敏原，吸入性过敏原最常见的有螨虫、花粉、霉菌、宠物的皮毛、食物过敏主要是牛奶、鸡蛋、海鲜、坚果；是否有发作性、反复性、间歇性的症状特点，并针对性地做相关的体格检查及专科检查。

其次，通过体内检查或体外检查，如皮肤点刺实验、斑贴试验，或血清学诊断和嗜碱性粒细胞活化实验等来明确过敏原，也叫作特异性诊断。

邵宏业表示，只有病史及体检和特异性诊断联合起来才能准确诊断过敏性疾病。他提醒，想要对过敏性疾病长期成功地进行治疗

管理，只靠药物是不够的，更多还需要靠自身的管理。在诊断过敏原后需要规避过敏原。另外，IgE定量检测过敏原也可以帮助预防过敏性疾病，让临床更精细化管理过敏性疾病。

预防和治疗“双管齐下”，做好精准施治

针对过敏群体用药治疗的困扰，邵宏业提醒广大市民，过敏性疾病高发季节，要注意预防和治疗“双管齐下”。花粉症患者要减少外出，注意关窗；出门戴口罩，避免到花粉浓度较高的地区；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。对动物排泄物、皮毛、毛发过敏者，最好避免接触过敏原。

治疗方面，花粉症患者可用海盐水清洗鼻腔，有鼻塞、流涕及打喷嚏症状的患者可使用鼻喷激素、抗组胺药物，用抗过敏的滴眼剂控制过敏性结膜炎导致的眼痒等症状；出现咳嗽或哮喘的患者需加用口服和（或）吸入药物控制症状。症状重、持续时间长的患者，应及时去医院进行脱敏治疗。对于持续鼻塞或伴有鼻息肉、鼻中隔偏曲等疾患的，可行手术治疗。

为什么越来越多的人得过敏性疾病？

目前，过敏性疾病已成为儿童及成人的常见病，如过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性哮喘，以及特应性皮炎、湿疹、荨麻疹等皮肤过敏，主要累及部位为皮肤、黏膜以及呼吸道、消化道、神经系统。

邵宏业说，为什么会得过敏，这其实是遗传和环境因素共同作用的结果。如果父母双方都有过敏性疾病，那么孩子得过敏性疾病的概率可高达70%以上，如若父母单方有，孩子也有45%的概率。即使父母双方都没有过敏性疾病，孩子依然会有可能患上过敏



体育锻炼可调节负面情绪



现代都市白领生活压力大，很多时候被负面情绪纠缠不已，这时运动就有讲究了，选择合适的项目能让自己开心起来哦。

焦虑不安 适合项目：慢跑、瑜伽、游泳等
有时各方压力来临时，你会感觉焦虑不安，心跳加速，甚至汗流不止。专家表示，选择能让肌肉放松、让内心安静的运动，比如说慢跑、瑜伽、游泳等，特别是瑜伽，有助于平静神经系统。

愤怒暴躁 适合项目：羽毛球、登山、打沙包等

人难免会受委屈，难免会有怒火压在心中，这时，如果不通过运动发泄出来，不利于身心健康。

此时选择消耗性强、节奏稍微快点的运动，如打沙包、打羽毛球都比较好，借此可以宣泄一些负面情绪，愤怒也更容易消除。

紧张惊慌 适合项目：足球、篮球、排球等
人人都有紧张的时候，上台演讲、高考中考、求职应聘前，心中难免有一些小忐忑。对此，运动时也应选择紧张的项目，设身处地感受紧张时该怎样应对，以此克服不良情绪，如足球、篮球、排球等群体性运动。当一个人在运动中获悉如何克服紧张感之后，自然能在生活和工作中学会处理。

抑郁悲观 适合项目：跑步等
抑郁情绪是比较可怕的一种状态，必须尽快调节过来，通过适当的运动，抑郁是能够得到缓解的。

集体性的体育项目、跑步等有氧运动对抑郁患者有较好的治疗作用。

情绪调节还得因人而异
尽管体育锻炼能调节负面情绪，但并非对所有人都适用。比如有些人不会瑜伽，强迫去学习，更会产生焦虑。比如有些人不喜欢运动，勉强去踢足球，可能适得其反。总之，每个人的性格和身体素质都不同，最好找到适合自己的运动方式，根据科学的建议来选择。

大同市第六人民医院
精神心理
卫生知识宣传

盐敏感性高血压患者饮食要限盐

30岁的曾女士查出了高血压，她并不意外，甚至隐隐有种“我果然是高血压患者”的想法。原来曾女士的奶奶、姑姑、爸爸都是高血压患者，她很早就知道自己有高血压家族史，只是没想到她属于盐敏感性高血压患者。

大同新建康医院心内一科副主任张麟说，盐敏感性高血压这个概念对于大众来说可能比较陌生，但是它却拥有庞大的人群。据文献资料记载，盐敏感者在血压正常人群中的检出率为15%~42%不等；高血压人群为28%~74%，也就是至少1/4的高血压患者是盐敏感性。而且血压的盐敏感性随年龄增长而增加，特别是高血压病人。

老年人，对盐代谢慢的人；有高血压家族史的人；特别年轻的高血压患者，30岁之前患高血压的人群；早期左心室肥大、心脑血管疾病进展快的人群；情绪波动时血压波动大的人；夜间血压不降低的人，这6类人群最容易成为盐敏感性高血压。



张麟告诉记者，盐敏感性高血压其实就是盐代谢慢，他举例说：“同等克数的盐，我们正常人吃进去一天就代谢掉了，而盐敏感性高血压患者代谢慢，可能需要两天时间，

在第二天里他又吃进去了新的盐，体内所含的钠就比正常人要高，这就造成了体内的钠滞留。”而钠离子能增加人体血管渗透压，把血管外部的水分吸收到血液里，增加血管里的血容量，血管容量有限，血液多了，血管的压力就会变大。正常人群把盐，也就是把钠代谢掉后，血管里血液减少，血管的压力就变小了，血管会得到一定的休息时间，但是盐敏感性高血压患者体内钠滞留，血管的压力并不会回落，长期下来，就会导致高血压，还会合并血管损害。

既然知道了盐敏感性高血压的致病原因，那治疗一定要对症下药。张麟介绍，盐敏感性高血压患者只要饮食限盐，血压就会明显下降。“如果一个有高血压家族史的人，从青少年时期就开始低盐饮食的话，他患高血压的几率会大大降低。同时限盐还能降低并发症出现的几率，对于治疗盐敏感性高血压的作用巨大。” 王瑞芳

不少“糖友”或身边有“糖友”的朋友会买几本关于糖尿病的书籍，看看糖尿病到底是咋回事？自己或是亲朋好友如何才能摆脱这种慢病的“纠缠”？记者70岁的父亲就是这样爱学习的“老糖友”。几个月前，一本《糖尿病一看便知》成为他爱不释手的解读糖尿病的“秘籍”，有啥不懂便翻开找答案。日前记者采访了此书的第一作者——大同现代医院糖尿病专家邢林山。

糖尿病患者不可不知的事儿(一)

——访大同现代医院糖尿病专家邢林山

本报记者 刘锦秀



记者：多饮多尿就是糖尿病吗？

邢林山：这也是在临床上常被许多患者问到的一个问题，有的人虽有尿多、喝得多的表

现，但不一定是糖尿病，不能单纯以多饮、多尿就诊断患有糖尿病，如临床常见的一种病叫尿崩症，长期的精神性多尿，就是以多饮、多尿为主要表现，每日的饮水量可达到8000~10000ml，或更多，若限制饮水，则会发生严重脱水，体重常常明显减轻，患者尿液中没有糖，血糖也是正常的。此外，天气炎热，出汗过多时会喝得多，而气候寒冷时会尿得多，老年人往往也尿得多。因此，单纯尿得多、喝得多并不一定是糖尿病。

记者：“糖友”多吃蔬菜这是对的吧？

邢林山：一般来说多吃蔬菜是正确的，但是更要吃正确的蔬菜。大部分蔬菜淀粉成分很少，其成分主要为水分、维生素、微量元素等，但有一些蔬菜是以淀粉为主要成分的，如土豆、白薯、红薯、藕、山药、荸荠、茭白、芋头、百合等，这些蔬菜要算作主食去吃，不能当作副食吃，吃之后就应按折算成主食，在进食主食时要减少一定量的主食。而进食其他的蔬菜就不必减少主食量。

记者：“糖友”吃零食算不算吃糖？

邢林山：在临床上常常会遇到一些患者，三餐控制得还比较理想，但由于两餐之间或平时养成的不良习惯，总爱在上午或晚上看电视时吃点零食，如花生、瓜子、瓜子等休闲食品，用来打发时间，还认为这些食品又不是主食，吃点无所谓，其实这样做完全破坏了糖尿病的饮食控制。要知道，这些零食都是一些含油脂或热量很高的食品，吃多了都要增加热量的摄入，请“糖友”多加小心。

记者：“糖友”家务活干得多就不用锻炼了？

邢林山：许多患者认为成天在家里干活，家务活也做得不少了，用不着再出去锻炼了。尤其是一些老人们常说，一天家里活就做完，洗衣做饭的，还照着小孙子孙女，体育运动就免了吧。其实，这种想法是完全不对的，这种做法对身体也是不利的，因为有人进行过研究和计算，发现家务劳动虽然烦琐、累人，但实际上消耗的热量是很少的，属于一种轻体力劳动。虽然比完全不活动要好得多，但很少有人能通过做家务劳动代替体育锻炼减肥的，糖尿病患者必须安排出单独的时间进行合适的有氧锻炼才行。当然，如果将家务劳动和体育锻炼结合起来进行那就更好了，如推着儿童车较长距离地散步，一边看孩子一边进行体育锻炼；和较大的儿童一起跑步、打球、做操等。当然，有的患者家务劳动量比较适宜，既能胜任又感觉轻松，这样的家务劳动就有益于健康。

科学预防低血糖

糖尿病患者低血糖后可造成反应性高血糖，引起血糖波动，加重病情。长期反复的低血糖发作可导致神经系统损伤、脑功能受损，出现记忆力减退、反应迟钝、痴呆，严重者发生昏迷，甚至危及生命。低血糖还可刺激心血管系统，诱发心律失常、心肌梗死、脑卒中等。此外，反复发生低血糖会动摇患者治疗的信心。专家提醒糖尿病患者需积极预防低血糖。

- 1.生活要规律，饮食定时定量，切勿延迟吃饭。不得已时，应预先吃些饼干、水果或巧克力等，同时尽量戒酒。
- 2.在医务人员指导下按时服药，不能随意自行增减；胰岛素注射时剂量要准确，操作要规范。
- 3.每天保持适量运动，不宜空腹运动。如果运动量较大时还应及时加餐。
- 4.自我监测血糖，以便及时发现并干预低血糖，在专业医师指导下，针对不同时段、不同原因出现的低血糖，及时调整用药、饮食和运动。
- 5.外出时应随身携带少量的饼干、糖果和病情说明卡，当出现低血糖时可用于缓解症状，以及应急状态下寻求帮助。 武珍珍



高血压患者运动需注意

科学的运动能够预防疾病、愉悦身心、促进健康，不过专家提醒，对于高血压患者而言，想要通过运动对疾病产生积极作用，甚至起到辅助治疗的效果，还需要特别注意以下几个方面：

- 1.尽量减少低头弯腰运动：低头弯腰会引起血液动力学的改变，容易诱发眩晕甚至晕厥。
- 2.尽量放松身体，不要突然用力，不要做憋气动作。
- 3.运动结束后，要及时擦汗，并且补充水分，不要喝凉水，建议喝温开水。
- 4.准备一些心脏急救药。
- 5.当运动中出现眩晕或晕厥时，最好是坐下休息，如果伴有胸痛、胸闷，可含服心脏急救药物。如仍不能缓解，应立即拨打120。 武珍珍

