

冬季过敏性咳嗽和哮喘的有效防治

——访大同新和医院过敏科主任、资深过敏专家刘美玲

本报记者 武珍珍

北方的冬季寒冷干燥，咳嗽哮喘疾病高发，严重影响人们的生活和健康，尤其慢性咳嗽的患者，吃了不少的止咳药，用了多种的消炎药，中医、西医都试过，没有明显效果。长时间处于误诊误治的过程中，极大地困扰着患者及其家庭。据最新的研究资料表明，儿童哮喘中80%是过敏性咳嗽和哮喘，成人中有60%是过敏性咳嗽和哮喘。慢性咳嗽有很大一部分是咳嗽变异性哮喘，就是哮喘中的一个类型。

这些患者在寒冷的冬季应当如何预防？又该如何进行科学治疗？大同新和医院过敏科主任、资深过敏专家刘美玲对此进行了解析。

最近，一位妈妈带着9岁的孩子张某慕名来大同新和医院过敏科就诊，妈妈说，孩子已经咳嗽3个月了，最初是感冒、发烧，各种止咳药、消炎药都吃了，不见好转。后来去输液，之后虽然不发烧了，但咳嗽一直不好，尤其到半夜，在熟睡中就咳醒了，而且嗓子里总有痰吐不出来。患者每年冬天都这个样子，已经有四五年了。

刘美玲为孩子分析病史，孩子各种止咳药、多种抗生素都用了，包括中药也吃了，效果总是不明显，而且反复发作，还有皮肤症状，这样要考虑过敏的问题，随即刘主任为孩子做了过敏方面的相关检查。

结果显示，张某粉尘螨过敏三级，皮肤试验粉尘螨(++)，查总IgE168。做肺功能检查，有小气道通气障碍，呼出气一氧化氮56。

刘美玲为孩子开了口服抗过敏药物和气道的吸入治疗药物。一周后来复查，妈妈说第一天用药后效果就很明显，最近症状基本控制，晚上睡觉也安稳了，孩子基本不咳嗽了，饭量也正常了。刘主任又针对孩子过敏的物质进行免疫治疗，也叫脱敏治疗。开了粉尘螨脱敏滴剂，带回家每天按量舌下滴，这是目前针对病因的治疗方法，孩子体内产生了对粉尘螨的抵抗力，病就完全好了。

还有一位患者阎先生，64岁，主因咳嗽22年伴多重过敏，慕名来新和医院过敏科就诊。患者自诉冬季感冒多，咳喘也多，吃药、打针、输液，中西医都看过，想除根但一直做不到，病情逐年加重，严重时憋气、呼吸困难、夜不能寐，白天走路困难、干不了重活儿，后期依靠口服强的松和静脉推注地塞米松，现在身体使用激素的副作用很明显，如身体发胖、血压高、血糖不稳，还得吃各种药，肝功能也不好了，焦急中听说大同新和医院刘主任过敏科看得好，于是慕名从河北来大同新和医院就诊。

为阎先生做了检查后，鉴于阎先生的病情严重，长期依赖全身用激素治疗，所以在常规药物控制哮喘的前提下，刘美玲启动了奥马珠单抗治疗，在前半年每2周1次，每次按3支、2支交替给药，治疗效果良好，甩掉了激素，半年后延长间隔时间，减少了用药剂量，并开始了主动免疫治疗——脱敏治疗。目前，患者没有急性发作，肺功能得到了改善，生活质量明显提高。

刘美玲主任是大同市过敏专业的创始人，是我市和我省的资深过敏专家，从事医学教育和临床工作40多年，1999年创建了大同大学附属医院变态反应科，2011年组建了大同市医学会变态反应专业委员会并任主任委员，2014年初负责筹建了大同市三医院变态反应科，为大同市三医院过敏(变态反应)科首席专家。2022年初负责成立了大同新和医院过敏科。在诊治花粉症、过敏性鼻炎、哮喘、咳嗽和胸闷、结膜炎、荨麻疹、湿疹等成人及儿童过敏病方面有着丰富的临床经验，享誉我市、我省及周边地区。

过敏性咳嗽和哮喘的诱因

刘主任介绍，过敏性咳嗽和哮喘是过敏原刺激引发的呼吸道高反应性疾病，主要表现为反复咳嗽、喘息、胸闷或呼吸困难，需通过避免过敏原，规范合理用药及长期管理，以促进肺功能恢复，提高患者生活质量。

环境因素：尘螨、花粉、霉菌、宠物皮屑、蟑螂排泄物等是常见过敏原。

季节因素：冬季冷空气或雾霾可能加重病情；春秋季节花粉浓度高，易诱发病状。

其他诱因：剧烈运动、情绪激动、油烟或刺激性气味(如香水、消毒剂)也可能引发咳嗽。

预防过敏性咳嗽和哮喘要避免过敏原。要保持室内清洁，使用防螨床品，定期清洗空调滤网。寒冷大风天气减少外出，如需外出时佩戴口罩。

过敏性咳嗽和哮喘的症状与表现

咳嗽：以干咳为主，夜间或晨起加重，接触过敏原后立即发作。

喘息：呼吸时伴随高调哮鸣音，严重时可能出现呼吸急促、嘴唇发绀。

胸闷或胸痛：因气道痉挛导致缺氧，可能伴随胸部压迫感。

儿童表现：易被误诊为普通感冒，但病程较长(超过2周)，且抗生素治疗无效。

过敏性咳嗽和哮喘的检查与诊断

刘主任介绍过敏性咳嗽和哮喘的检查与诊断——

病史采集：医生会询问症状发作时间、频率、是否与特定环境相关。

过敏原检测：

皮肤点刺试验：通过皮肤对过敏原的反应快速筛查致敏物质。

血液IgE检测：检测血清中特异性IgE抗体水平，明确过敏类型。

肺功能检查：评估阻塞程度，如呼气流速峰值(PEF)或一氧化氮呼气试验(FeNO)。

过敏性咳嗽和哮喘的精准治疗

目前严重的过敏性咳嗽和哮喘，可以用生物制剂精准治疗。

随着我国治疗过敏性疾病的生物制剂品种不断增加，过敏性疾病的治疗进入了一个高效治疗的新时代，这是过敏患者的福音。

刘美玲主任作为大同市应用生物制剂治疗过敏性疾病的先行者，有着丰富的临床经验。抗IgE抗体~奥马珠单抗，今年已进入应用的第七年，有不少的过敏性咳嗽和哮喘以及多种过敏共病患者获得了良好疗效。

今年医院又增加了治疗嗜酸粒细胞性哮喘的生物制剂~本瑞丽珠单抗可以应用，这是过敏性咳嗽和哮喘患者的又一好消息。

轻信“偏方” 不料引发皮肤严重感染

半个月前，市民李女士从南方旅游回到大同，总觉得身体困重，便认定自己是“湿气重”。一位老朋友向她推荐了一个“老祖宗的方子”——用高度白酒浸泡花椒，然后用此水擦拭身体，号称“祛湿拔毒”有奇效。

李女士深信不疑，当晚就如法炮制。没承想，涂抹后不久皮肤就感到火辣辣地疼，第二天醒来，涂抹过的地方惊现一片片红肿和水疱。她当时虽有些害怕，但仍以为是“湿毒”排出来的表现，又强忍着观察

了几天。然而，水疱不仅没消，反而越来越多，并开始化脓、破溃，不断流出黄色液体。皮肤变得又红又肿，疼痛加剧，甚至开始散发出难闻的气味。这半个月，李女士寝食难安，但又因害怕去医院“小题大做”，只是让家人买了一些药膏涂抹，结果毫无改善，溃烂面越来越大。

直至疼痛难忍、创面恶化，她才就近来到市一医院就诊。该院皮肤科主任叶丽霞检查后说：“这是非常典型的刺激性接触性

皮炎，继发了严重的细菌感染。花椒中的刺激性成分和高浓度酒精，对皮肤来说是双重打击，完全破坏了表皮屏障。最关键的是她拖得太久了。”

叶丽霞解释，健康的皮肤有一层宝贵的物理屏障，就像房子的外墙一样。花椒中的辣椒素、挥发油等物质本身就是强刺激物，而高浓度酒精会迅速去除皮脂，破坏皮肤的角质层。她强调，日常生活中，除了花椒泡酒外，用大蒜片擦痤疮、用生姜涂头

皮生发、用不明草药敷贴等所谓的“偏方”，都是门诊常见的导致接触性皮炎和毁容性疤痕的案例。这些物质未经过任何安全性评估，浓度、剂量完全不可控，风险极高。

目前，李女士需要接受系统的抗感染、抗炎治疗，并需使用专业敷料促进溃烂皮肤的再生。同时，医生还为其制定了护理方案以减轻痛苦。叶丽霞提醒，面对各式“偏方”，大家务必保持清醒，不要擅自使用，以免危害健康。(王瑞芳)

冬季老年人出门防摔小贴士

“每年冬季，骨科门诊的老年跌倒患者都会有所增加，其中髌骨骨折、桡骨远端骨折和胸腰椎骨折占了大多数。”原市三医院骨科专家马富恒提醒，冬季老人跌倒绝非“小意外”，背后藏着多重诱因，需要做好科学防护，才能守住健康底线。

马富恒讲，老年人冬季易跌倒，是身体机能与环境因素共同作用的结果。从内因来看，随着年龄增长，老人肌肉量流失、平衡功能下降，冬季气温低会加剧血液循环不畅，导致关节僵硬、反应变慢。更关键的是，多数老人存在骨质疏松问题，骨

骼脆性增加的同时，肌肉力量不足，让身体稳定性大幅下降。从外因来看，冬季路面结冰打滑，成为户外跌倒的主要诱因。此外，冬季衣物厚重臃肿，会限制肢体活动，再加上部分老年人服用降压药、镇静药后可能出现头晕乏力，进一步加大了跌倒风险。

对于老年人来说，跌倒可能引发多米诺骨牌式的健康风险。老人跌倒后的危害远超年轻人，首先是骨折风险极高，其中髌骨骨折被称为“人生最后一次骨折”，不少高龄老人因此长期卧床，康复难度极

大。更危险的是跌倒引发的连锁反应：长期卧床易导致肺部感染、深静脉血栓、压疮等并发症，这些并发症的致死率不容忽视。部分老人跌倒后还可能出现颅脑损伤，初期症状不明显，后期可能引发颅内出血，危及生命。此外，跌倒还会给老人带来心理阴影，导致其因害怕再次跌倒而减少活动，陷入“越不动越易摔”的恶性循环。

马富恒给出冬季老年人防摔小贴士：居家防护要重点改造高危区域，卫生间铺设防滑垫，床边加装感应夜灯，地毯边

角固定平整，避免绊倒。出行时，老人应尽量避开雨雪冰冻天气，必要外出须穿鞋底花纹深、防滑性能好的鞋，行走时小步慢行，不将双手插在口袋里。衣着选择轻便保暖款，避免过于厚重影响灵活性。

“万一跌倒，千万别盲目起身或被强行搀扶。”马富恒特别提醒，跌倒后应先保持原姿势，自我检查有无剧痛或肢体畸形，若伤势较轻可缓慢借助支撑物起身；若感觉严重不适，应立即呼救并等待救援，避免二次伤害。即使当时无明显不适，也建议及时就医检查，排除隐性损伤。(孙晓娟)