

视觉中国供图

**编者按** 过敏,一个过去看似不起眼的问题,却已成为全球第六大慢性疾病。近年来,过敏群体暴增,患病人群数以亿计。不过,仍有一些人不重视、不知晓过敏性疾病相关知识,认为过敏“不严重、不紧急、不致命”。为此,今日起本报推出“过敏大调查”系列报道,为您送上有关过敏的权威科普知识和专业的预防诊治建议。

# 40%的人中招！ 过敏真面目，来了解下

## 过敏大调查①

◎本报记者 陈曦

随着春季的到来,不少人出现了鼻塞、流鼻涕等症状。明明没有感冒,却喷嚏、咳嗽不断。有的人同时还伴随眼睛发痒、皮肤泛红、起皮疹等问

## 免疫系统“防卫过度”引起过敏

“过敏性疾病又被称为变态反应性疾病,也就是我们俗称的过敏。过敏是人体免疫系统对某些无害物质‘防卫过度’而做出的过激反应。”天津医科大学总医院变态反应科副主任医师刘瑞玲在接受科技日报记者采访时介绍,人体的免疫系统担负着抵御外来细菌、病毒、异物等入侵的职责。它们会对不属于人体的物质进行分辨,帮助人体“排除异己”,以达到自我保护的目的。如果免疫系统把外界正常物质当成有害物质,就会动员身体中的免疫细胞产生免疫球蛋白E、细胞因子、神经肽等物质对其进行攻击。而免疫系统的反应若超出了应有的程度,就会对自身正常的组织或器官造成损伤,从而使人体出现各种各样的过敏症状。

常见的过敏性疾病包括过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、荨麻疹、过敏性皮炎等;严重的过敏性疾病是过敏性休克,会危及生命。

不过,并非人人都会过敏。同样遇到花粉,有

题。这时就要高度警惕,你可能被过敏“袭击”了。世界卫生组织已将过敏性疾病列为21世纪重点研究和防治的疾病之一。有机构发布报告指出,全世界有30%至40%的人被过敏困扰,过敏已成为影响广泛的公共卫生健康问题。

那么,人们为什么会过敏?让人过敏的到底是什么物质?针对上述问题,科技日报记者采访了相关专家。

人的免疫系统“无动于衷”,但有的人的免疫系统就会“高能预警”“过度反应”,这是为什么呢?

“过敏常发生在有一部分相对固定的人群中,某类人先天的免疫系统就存在缺陷,他们的免疫系统异于常人,易做出‘不辨敌友、无端攻击’的举动,从而导致过敏的发生。我们称这类人具有过敏体质。”刘瑞玲说,过敏体质具有遗传倾向,如果双亲都是过敏体质,那么其子代是过敏体质的概率为60%到80%。

“遗传因素是导致过敏反应的内因,但具有过敏体质的人并非一定会发生过敏,这是因为过敏还需外因即环境因素——人接触到过敏原及其他刺激因素。”刘瑞玲解释,能引起过敏反应的物质被称为过敏原,当具有过敏体质的人首次接触到过敏原后,机体并不会产生过敏症状,但是免疫系统会将这类物质识别为“有害”并保存记忆。如果再次接触到这种过敏原,他们的免疫系统就会快速做出反应,从而产生一系列过敏症状。

## 过敏原“家族”庞大且千奇百怪

过敏之所以防不胜防,原因之一就是过敏原“家族”过于庞大。“目前,临床上已知的过敏原有上百种之多。”刘瑞玲介绍,常见的过敏原按照进入人体的途径,可被分为吸入性过敏原、食物性过敏原、接触性过敏原和注入性过敏原四大类。

“有些食物性过敏原在生活中多加注意就可以避免,如花生、牛奶、大豆、鸡蛋、海鲜等,只需日常饮食严格忌口、不摄入,就不会引起过敏反应。但吸入性过敏原,比如风媒花粉,其靠风力传播,可通过呼吸进入呼吸道,则难以避免接触。”刘瑞

## 过敏看似毫无征兆实则“早有预谋”

不少人在生活当中可能会遇到,原来可以“和平共处”的某种物质,突然有一天开始对它过敏

玲说。

除了花粉以外,常见的吸入性过敏原还包括尘螨、霉菌等。接触性过敏原的种类也比较广泛,常见的有镍铬钴金属、染发剂、织物染料、香料、防腐剂、橡胶添加剂等。

除了这些常见的过敏原外,还有很多千奇百怪的过敏原。据报道,国外有一名11岁的男童,因为闻到烹煮鱼肉时发出的鱼腥味,引发严重过敏性疾病,不幸去世。还有一名英国女性对水过敏,皮肤只要一接触水就会起水泡。

了,这又是怎么回事呢?

对此,刘瑞玲表示,解释这种情况前要先说下



过敏的发生机制。“我们在前面讲过,人体接触过敏原后,开始处于无症状的潜伏期,这一阶段叫致敏阶段。再次接触过敏原就会出现临床症状,这一阶段被称为发敏阶段。”她说。

有些人原本处于致敏阶段,一直没有发病。但是由于反复、不停地接触过敏原,比如到海边旅游,每天摄入大量鱼、虾等海鲜,这时机体可能会由致敏阶段进入发敏阶段,于是原本对海鲜不过敏的人表现出对海鲜的过敏反应。

除此之外,还有些人在运动、喝酒、身体接受手术、患上重大疾病或情绪压力巨大等情况下,也可能出现过敏反应。

## 延伸阅读

### 警惕！严重过敏反应会有这些症状

北京协和医院变态反应科教授、中国医师协会变态反应医师分会会长尹佳介绍,严重过敏反应是一种速发的,可以危及生命的全身性过敏反应,其临床特征为致命的呼吸系统阻塞或循环系统衰竭,部分患者可以没有皮肤症状和循环系统的症状。严重过敏反应的发病率为每年每10万人50至120例,其中儿童的发病率为每年每10万人1至670例。其常见诱因是药物和食物,食物是儿童严重过敏反应最主要的诱因。

严重过敏反应有哪些临床症状?据介绍,患者暴露于某种过敏原后,通常在30分钟内出现全身皮肤瘙痒、潮红、风团样皮疹、水肿,或呼吸困难、喘息、声音嘶哑、喉头水肿、腹胀痛、恶心、呕吐、视物模糊、晕厥、血压下降、意识丧失、大小便失禁、呼吸循环衰竭甚至死亡。

“这些症状可以部分出现,也可以全部呈

现;有时,我们还会发现,对同一种物质过敏,有人就只是轻微的皮肤红痒,有人就涕泪横流,甚至出现咳嗽、哮喘等症状,苦不堪言。为何过敏程度也会因人而异呢?

刘瑞玲表示,一般来说,过敏症状的轻重与过敏原物质的活性强弱、人体吸收过敏原数量的多少以及患者对过敏原的敏感程度有关。

刘瑞玲指出,避免接触过敏原是防治过敏的最佳方法,患有过敏性疾病的人应明确自身对哪些物质过敏,尽量避免接触或暴露于有过敏原的环境;同时还可以使用抗过敏、抗炎等药物及脱敏治疗控制症状。

“应对严重过敏反应,治疗是关键,预防是基础。”尹佳说,肾上腺素是治疗严重过敏反应首选的一线药物,及时应用可以挽救生命。其使用方法首选肌肉注射,不提倡皮下注射和静脉注射。患者宜随身携带预充式的肾上腺素笔,遇到紧急情况可以拔出笔帽,隔着衣服在大腿外侧肌肉丰富区自行注射。一旦诊断严重过敏反应并抢救成功,后续应由变态反应医生详细分析并诊断诱因,防止严重过敏反应再次发生。 (据新华社)

## 延伸阅读

### 为何一看太阳就容易打喷嚏

打喷嚏通常是由于鼻黏膜受到病毒、细菌、过敏原等物质刺激产生的,但很多人不知道看太阳或其他光源可以帮助我们更顺利地打出喷嚏,这种现象被称为“光学喷嚏反射”。

光喷嚏只是由“虚假信息”导致的一种身体反应,这类反应人体还有许多。打喷嚏通常是由于鼻黏膜受到病毒、细菌、过敏原等物质刺激产生的,但很多人不知道看太阳或其他光源可以帮助我们更顺利地打出喷嚏,这种现象被称为“光学喷嚏反射”。

什么特别的意义,但对失明的人来说却可能意义非凡。

科学家们发现,利用电极刺激大脑的视觉中枢,可以在视觉空间的特定位置产生一个光点,让被试者看到一个由多个光环组成的可理解的图像,比如不同的字母。研究人员推测,人为地制造光幻觉或许真的能为失明的人带来重获“视觉”的希望。

这里要提醒大家,尤其是小朋友,虽然光幻觉是一种奇妙的体验,其本身对我们的身体也并无危害,但长期揉眼睛,会让我们手上的细菌进入眼睛,或造成眼部疾病。

因为主管打喷嚏的颅神经与视神经是连在一起的,眼睛受到强烈阳光刺激后,我们的鼻黏膜也会受到这种过度刺激,打喷嚏就变得更容易一些。

所以,千万不能小瞧我们的身体,它可是藏着很多小秘密。(来源:蝌蚪五线谱)

## 给您提个醒

### 预防“全球第一大癌” 每月进行“澡”检查

◎王燕 戴欣 本报记者 张强

4月15日到21日是第28个全国肿瘤防治宣传周。据世界卫生组织国际癌症研究机构发布的数据,2020年全球乳腺癌新发病例高达226万例,成为“全球第一大癌”。

对此,解放军总医院第五医学中心肿瘤医学部副主任江泽飞在接受科技日报记者采访时表示,作为危害女性身心健康的第一大恶性肿瘤,乳腺癌患病人数在我国呈逐年上升趋势,且患者群体渐趋年轻化。

“年轻乳腺癌患者往往有‘四高’特征,即压力高、营养高、热量高、脂肪高。来自生活、情绪、工作的压力,加上熬夜和不健康的饮食习惯,会增加年轻女性患乳腺癌的风险,需要引起足够的重视。”江泽飞表示。

### 肥胖、生育晚等都是致病因素

那么,导致乳腺癌出现的原因有哪些呢?

“生育晚或不生育都是导致乳腺癌的危险因素。”江泽飞表示,“女性在哺乳期,乳腺会发育到一个更成熟阶段,使乳腺细胞具有更强的抵御致癌因素的能力,因此我们倡导广大年轻女性早婚早育,生育后建议哺乳至少6个月。”

与此同时,初潮的年龄小于12岁、绝经年龄大于55岁,也会提升罹患乳腺癌的概率;若乳腺良性疾病治疗不及时或者治疗不当,亦有可能导致乳腺出现癌变;肥胖者体内含有高水平的雌激素,这类人患上乳腺癌的概率要比一般女性高5到10倍。

除此之外,长期摄入不健康食品、运动量小、接触电离辐射等,也都是导致乳腺癌发病的重要原因。

江泽飞说,乳腺癌患者中,约20%有家族史,其中已知与乳腺癌相关的基因至少有20多种,其中比较知名的是BRCA1和BRCA2突变。

### 早预防、早发现、早治疗是关键

江泽飞表示,女性要定期进行身体检查,做到“早预防、早发现、早治疗”。同时,在月经结束后一周左右,女性朋友可自行查看乳房对称性、皮肤颜色、形态等,并通过触摸查看是否双侧对称、是否有肿块。

“每个月,女性都应该给自己做一次这样的检查,可在洗澡时进行。学会‘澡’检查很重要,这是最方便、易行的检查方法。”江泽飞说。

“当发现自己的乳房出现无痛肿块、乳房局部或乳头凹陷、腋窝淋巴结肿大等问题时,应给予高度重视,并及时到正规医疗机构就医。”江泽飞指出,“我国一半以上女性为致密型乳腺,研究发现乳腺组织致密会增加患乳腺癌的风险,也使乳腺癌更不容易被发现。不过,通过B超就能看到乳腺结构,这个检查适用于各个年龄段的女性。对于40岁以上女性,我建议每年再做一次钼靶X线检查。”

“需要注意的是,乳腺癌一般是不疼的,和乳腺增生引起的疼痛不同。乳腺结节绝大多数是良性,不需要额外干预。”江泽飞表示,“如果发现结节质地硬、位置相对固定、近期突然出现或增长很快,则恶性的可能性大,需进行超声等影像学检查,并最终通过病理诊断进行确诊。”

## 抽血后胳膊淤青? 专家教你正确按压手法

◎新华社记者 田晓航

很多人都有过这样的经历:抽血后穿刺点周围一片淤青,好几天都消不下去。这是为何?专家表示,拔针后没有及时、有效按压,往往导致静脉血管出血至皮下,从而出现皮肤淤青。要避免淤青,正确的按压手法和过硬的采血技术同样重要。

哪些常见的错误按压会导致淤青?北京协和医院健康医学部主管护师左青娜说,例如,按压几秒后看到表面不出血就不再按压。实际上,皮下血管上的针眼仍在出血。再如,压迫位置不当或面积过小。只压迫皮肤穿刺点而忽略对主要出血点——血管壁穿刺点的压迫,会导致血管壁穿刺点在皮下组织出血,引起皮下淤血。

此外,按压力度过轻会导致穿刺点压迫不完全,无法有效止血;按压力度过重会引起局部毛细血管破裂而产生瘀血,若过于用力,则在撤走棉签等止血物品时,受瞬间较大的血流冲击力影响可能再次出血;边按边揉也是错误做法,不利于穿刺点止血,而且经过穿刺后的血管及皮下毛细血管非常脆弱,即使轻微的揉按也会造成局部淤血。

如何正确按压?左青娜提示,按压面积要足够,以保证皮肤穿刺点和血管壁穿刺点能同时被按压到。方法有大鱼际按压法、拇指握压法、三指按压法;只按不揉,持续按压至少5分钟,力度均匀适中,凝血功能不全或者口服阿司匹林类药物的患者可适当延长按压时间;按压时肘部应伸直,因为屈肘按压会增加额外压力并导致按压点随皮肤移动远离穿刺点,从而血管壁穿刺点因未能有效受压发生皮下淤血。

如果已经出现淤青该怎么办?左青娜说,24小时内可以用冷毛巾或冰袋冷敷,使血管收缩,加快止血,且避免用该侧肢体提拎重物;淤青出现24小时后,再用热毛巾热敷,促进血液循环,加快淤血吸收。

# 揉眼睛看到奇怪图案,是窥探到了天机吗

用眼时间一长,我们的眼睛就会感受到疲劳,这时很多人会不由自主地闭上眼睛揉一揉、放松一下。

但你有没有注意过,在我们揉眼过度时,眼前常会出现了一些奇奇怪怪的图案。这是怎么回事呢?难不成我们窥探到了什么天机?

## 压力可让人出现光幻觉

揉眼睛时看到的奇怪图案,可以不受控制的

随意变换形状和移动位置,这种现象在医学上被称为光幻觉。也就是说,其是在没有光线进入眼睛时,我们产生的一种对光或颜色的主观感受。

光幻觉有很多种形式,其中闭眼状态下向眼球施压所产生的压眼光幻觉是最常见的一种。此外,当头部受到物理撞击时,我们也会产生运动光幻觉,这便是常说的“眼冒金星”。

这么说来,光幻觉常出现在我们的生活中,那它背后的科学原理是什么呢?

我们为什么能看到物体,是因为当光进入到我们的眼睛时,会刺激视网膜细胞发出视觉信息,负责接收信息的神经元会把接收到的信号转化为“电子脉冲”,再经过大脑的复杂处理才能形成我们看到的图像。

然而,由于视网膜细胞无法区分外来刺激的类型,因此不仅是光,通过施压的方式同样可以对其产生刺激,使它发出视觉信息。当我们揉眼睛时,对视网膜内的细胞造成了一定的压力,让它们以为光来了,于是我们就出现了光幻觉——可以看到那些奇奇怪怪的图案。

## 人造光幻觉或令盲人重获“视觉”

揉眼睛不是唯一一种可以造成光幻觉的途径。



视觉中国供图