

# 春季尘螨过敏怎么防

□ 张燕萍

春季是踏青游玩的好时节,也是过敏高发期。近期因尘螨过敏症就诊的患者有所增加。螨虫个头特别小,我们肉眼很难看到它的真面目,但它却能让不少人过敏。

## 气温回升尘螨增多

尘螨是最常见的能够引发人类过敏性疾病的螨虫。它们体形微小,一般只有0.1—0.5毫米。成虫虫体呈卵圆形,为乳白或浅黄色,背面隆起。

尘螨的种类繁多,最被人熟知的是屋尘螨和粉尘螨。它们广泛分布于居室的很多角落,比如地毯、沙发、床垫、被褥、空调等,以及灰尘、动植物纤维和粉末性的食品中。1克灰尘中最多可有1万余只尘螨。

尘螨喜欢温暖潮湿的环境,最宜温度为20—30℃,相对湿度为80%。螨虫的繁殖能力非常强,从卵至成虫只需30天。成虫可存活60—150天,雌螨每日产1—2个卵,一生可产100—300个卵。

尘螨不咬人,最主要的食物来源是人或动物的皮屑、面粉等,其次还包括纤维、花粉、真菌菌丝和微生物的孢子、细菌等。

## 尘螨引起的过敏性鼻炎难以自愈

螨虫与人类的健康密切相关。研究发现,尘螨是目前已发现的最强过敏原之一,它可以引起过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性哮喘、过敏性皮炎等。

尘螨的种类约有5万多种,引起人类过敏的尘螨仅有少数几种,最常见的是屋尘螨和粉尘螨。其虫体及其排泄物是过敏原(变应原)的来源。尘螨的变应原大部分是生物酶,致敏性很强,变应原颗粒小,易悬浮在空气中被吸入气道内。这是尘螨过敏原进入人体的主要途径。

尘螨过敏的常见表现是鼻痒、鼻塞、流涕、打喷嚏等过敏性鼻炎的症状,以及眼睛痒、流泪等过敏性结膜炎的症

状,以及咳嗽、气短、喘憋等呼吸道过敏性炎症及哮喘的症状。

尘螨过敏引起的过敏性鼻炎,一般不会自愈,多数情况下会缓慢进展,逐渐形成慢性鼻炎、鼻甲肥大、鼻息肉、鼻窦炎等。在儿童患者中,还可合并腺样体肥大,出现特征性的腺样体面容。不少小朋友因鼻塞、呼吸不畅而张口呼吸、打鼾,影响睡眠和生长发育。长期的过敏性鼻炎有可能进展为过敏性哮喘,影响肺功能。

## 尘螨过敏或可伴有部分海鲜过敏

尘螨还可以导致皮肤过敏症状。特应性皮炎,也就是老百姓常说的湿疹,就可能是尘螨过敏引起的。

此外,尘螨和虾、蟹等甲壳类食物存在交叉抗原性。对尘螨过敏的人可能同时对虾、蟹过敏。在进食虾、蟹后可能出现口腔、皮肤黏膜瘙痒、风团、红肿等,称为尘螨-食物过敏综合征。

患者除了通过吸入尘螨过敏原而发生过敏以外,还可通过食入尘螨过敏原而出现其他症状。例如,当患者食入被尘螨污染的面粉等制作的食物时,也会出现过敏症状,这种现象称为煎饼综合征。煎饼综合征多发生在热带和亚热带地区,但也有来自温带地区的病例。其表现多为严重的、危及生命的过敏反应,也称为进食螨诱发的严重过敏反应。

## 如何应对尘螨过敏

过敏性疾病的防治需要遵循“四位一体”的原则,包括诊断及避免接触过敏原、适当的对症药物治疗、标准化的特异性免疫治疗、良好的患者教育。

诊断明确的尘螨过敏患者,每天用生理盐水冲洗鼻腔,可以减少螨过敏原在鼻腔内的停留。

适当口服或局部使用抗过敏药物,能有效控制急性鼻、眼部症状。抗组胺药为最常用的一类口服药物,安全有效。这类药有时会会引起嗜睡,最好睡前



视觉中国供图

服用。白三烯受体拮抗剂如孟鲁司特钠,可辅助控制症状,有效缓解鼻塞。局部应用的糖皮质激素效果良好,全身吸收少,可作为鼻部症状的一线治疗药物。上述方法均控制症状,但药物作用不持久,停药后症状会复发,治标不治本。

过敏性鼻炎的一线治疗除药物治疗外,还包括变应原特异性免疫治疗。变应原特异性免疫治疗又称脱敏治疗,是针对过敏性疾病的个体化病因治疗,需在医生指导下进行。

尘螨的脱敏治疗有皮下注射和舌下含服两种方式。皮下注射脱敏治疗是将尘螨变应原提取物反复多次、规律地、以逐渐增加的剂量注射到患者皮下,使患者的免疫系统对尘螨重新产生耐受。它是对患者免疫系统的重塑过程,疗程长达3—5年。越早启动脱敏治疗疗效越好。

此外,我们还需通过各种方式提高百姓对疾病的认识,指导患者采取正确的预防措施,适当合理地用药,提高治疗的依从性。只有医患共同努力,相互信任,才能取得最佳的治疗效果。

(作者系北京和睦家医院变态反应科与脱敏治疗中心主任)

## 相关链接

### 减少居室尘螨小妙招

- 1.控制室内湿度:尘螨的理想生存条件为相对湿度大于55%,因此在干燥的环境中很难存活。
- 2.高效吸尘:使用带有高效微粒过滤网的吸尘器,可以将尘螨和它们的排泄物颗粒吸出,有效去除螨过敏原。空调滤网是常见的藏污纳垢的地方,需要定期清洁。
- 3.定期清洗:床品、毛毯、毛绒玩具等必须定期清洗。使用55℃以上的热水清洗时,绝大部分尘螨将被杀死。
- 4.冷冻:-15℃冷冻48小时可导致全部尘螨死亡。不便清洗的物品,可放在冰箱冷冻除螨。
- 5.暴晒:天气晴朗时将地毯、棉被等在太阳下暴晒6小时以上,可使绝大部分尘螨因干燥脱水而死亡。
- 6.防螨床品:尘螨主要生活在床上。使用编织紧密的防螨床品或用特殊防螨材料包裹住床垫和枕头,可以防止螨虫和过敏原通过。

# 吃咸菜对身体有害吗

□ 邵青 郑楠

俗话说“保定有三宝:铁球、面酱、春不老”。其中,“春不老”指的是雪里蕻——最有名的咸菜原材料之一。

咸菜是用高盐腌制的食物,所以,



关雅文 绘

咸菜最突出一个字——咸,如果特别爱吃咸菜,无疑会导致盐的摄入增加,最可能诱发的就是高血压。人们对咸菜中“盐”的惶惶不安并不全来源于氯化钠,还有硝酸盐和亚硝酸盐。很多人认为,这两种成分会致癌。那么,硝酸盐和亚硝酸盐真的会致癌吗?咸菜对健康有害吗?

人体获得硝酸盐有两种途径:一是内源性一氧化氮氧化,二是饮食摄入。其中,绿叶蔬菜是饮食硝酸盐的主要来源。最新研究显示,人体的唾液腺可以主动摄取硝酸盐并分泌唾液硝酸盐。在正常生理状态下,唾液中会保有较高浓度的硝酸盐和亚硝酸盐。硝酸盐和亚硝酸盐随吞咽进入上消化道,进而被肠黏膜再次吸收入血,并在血液和组织中进一步代谢为一氧化氮。因此,硝酸盐被认为是生理活动中不可或缺的成分。特别是在缺血和缺氧的条件下,内源性一氧化氮减少,饮食中的硝酸盐和亚硝酸盐便成了一氧化氮的有效供体。硝酸盐还能调节血管张力、抗氧化、调节肠道菌

群,在心血管系统和胃黏膜的保护以及代谢性疾病中发挥着重要作用。

人们对硝酸盐和亚硝酸盐的误解多是将其与N—亚硝基化合物的致癌作用混淆,尤其是一类致癌物亚硝胺。硝酸盐和亚硝酸盐是N—亚硝基化合物的前体,在内源性亚硝化可能发生并导致N—亚硝基化合物形成的条件下,被列为可能的人类致癌物。其致癌作用常和消化道肿瘤,如食管癌、胃癌、结肠癌等密切联系。硝酸盐摄入过多会与碘产生竞争性抑制,使甲状腺摄取碘能力降低,从而导致甲状腺肿大;再者,咸菜含盐分高,会导致肾脏水盐代谢负担过重,进而损伤肾功能;钠离子和氯离子还会导致面部细胞失水,降低皮肤质量,加速皮肤老化。

亚硝酸盐可在胃肠道中与胺、酰胺和其他亚硝化前体反应形成N—亚硝基化合物。尤其在胃内pH值异常、炎症、幽门螺杆菌等情况的催化下,可促使胃内亚硝酸盐形成亚硝胺等N—亚硝基化合物,故胃酸缺乏症和幽门螺杆菌感染的患者胃癌发病率较高。亚硝

酸盐还是导致红细胞高铁血红蛋白的主要原因。食用含亚硝酸盐过多的咸菜,会使血液中的血红蛋白变成失去携氧功能的高铁血红蛋白,出现全身缺氧症状,这对于婴儿来讲特别敏感。

2010年,国际癌症研究署报告称,目前尚无任何实质证据证实硝酸盐是动物致癌物。2017年,世界卫生组织明确指出,没有发现硝酸盐和亚硝酸盐的致癌证据。流行病学调查也显示,膳食硝酸盐与人类胃癌或食管癌没有关联。

因此,吃对咸菜很重要。咸菜腌制过程中产生的亚硝酸盐20天左右会基本消退,我们在咸菜腌制30天左右食用,会减少亚硝酸盐的摄入。同时,搭配大蒜、富含维生素C的食物能够“巧妙解毒”,大蒜中的大蒜素可以抑制胃中的硝酸盐还原菌,降低胃内亚硝酸盐的含量;而维生素C能够抑制内源性亚硝化作用。不过,要注意的是患有心血管疾病、肾脏疾病的人群不宜过量食用咸菜。

(邵青系大连医科大学基础医学院2022级人体解剖学研究生,郑楠系大连医科大学人体解剖学教研室副教授)