



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。过敏就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误伤,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,有人的免疫系统“无动于衷”,但有人的免疫系统就会“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。

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。

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。

据《科技日报》

40%的人中招!

过敏真面目,来了解下

随着春季的到来,不少人出现了鼻痒、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,记者采访了相关专家。



春暖花开,万物复苏,但对于有些春季过敏的人来说每一天都是“煎熬”。春季过敏怎么办呢?合适的膳食结构以及充分的休息有助于降低身体出现过敏现象的几率。日常饮食注意,多吃下面这些食物。



✓ 生姜

生姜富含维生素C和镁等矿物质,具有消炎功效,是缓解肌肉和关节炎症的理想家庭食物;姜茶有助于缓解普通感冒引起的鼻塞,也可缓解花粉等环境过敏导致的呼吸道症状。

✓ 红枣

研究发现,红枣中含有大量抗过敏物质——环磷酸腺苷,可阻止过敏反应的发生,凡有过敏症状的患者,可以经常服用红枣。生食红枣,每次10个,每日3次。



✓ 蜂蜜

蜂蜜中含有微量的蜂毒,蜂毒是蜜蜂体内的一种有毒液体,在临床上被用于支气管哮喘等过敏性疾病的治疗;另外蜂蜜里面含有一定的花粉粒,经常喝会对花粉过敏产生一定的抵抗力。



✓ 金针菇

金针菇菌柄中含有一种蛋白,可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏性病症,没有患病的人也可以通过吃金针菇来加强免疫系统。经常食用金针菇有利于排除代谢产生的毒素和废物,能有效地增强机体活力。吃新鲜的金针菇一定要多煮几分钟。



✓ 西红柿

西红柿含有丰富的维生素C和胡萝卜素、茄红素,有抗菌消炎的功效,不管是直接用在脸上还是食用,都对皮肤和身体有益。



✓ 葡萄

葡萄肉、葡萄皮,一直到葡萄籽都是非常好的美肌食品,尤其是葡萄籽中含有一种叫前花青素的物质,它能缓解过敏、气喘、花粉热等症状,具强力抗氧化和抗过敏功能。



✓ 西兰花

西兰花中含有一种名为菜菔硫烷的化合物,能使呼吸道抗氧化酶更好地发挥作用。经常食用西兰花有助于减少和减轻过敏症状。

