



世界过敏性疾病日 过敏不是「扛一扛」的小事，读懂身体的「求救信号」

N 记者朱静燕 通讯员季玉珍 何雯雯 医学指导：嘉兴市第一医院皮肤科主任 张建平

喷嚏不停、皮肤瘙痒、喘不上气……这些看似不起眼的“小毛病”，其实都可能是过敏在“作祟”。今年7月8日是第22个“世界过敏性疾病日”。根据世界过敏组织(WAO)相关数据显示，全球30%至45%的人口正深受其困扰，而世界卫生组织已将过敏性疾病列为21世纪重点防治的三大疾病之一。

“过敏性疾病是世界上最常见的疾病。”嘉兴市第二医院皮肤科主任张建平表示，过敏从来不是“扛一扛就过去”的小事，实际上，过敏轻则影响日常生活，重则诱发窒息危及生命健康，“出现过敏症状后，及时就医、明确病因，接受规范的对因治疗，避免病情延误或加重，才是对健康最大的负责。”

喷嚏、红疹、喘不上气，过敏是免疫系统在“过度防御”

过敏性疾病又称变态反应性疾病，是身体的一种异常免疫反应，通常指某种过敏原通过吸入、食入、接触等途径刺激机体后，出现局部或全身的反应，引起各种功能障碍或组织损伤。

据张建平介绍，这类疾病通常表现为皮肤、呼吸道、消化道等多个器官系统的炎症反应，常见的过敏性疾病包括湿疹、皮疹、荨麻疹、过敏性鼻炎、过敏性哮喘、食物过敏、过敏性结膜炎等。

临床表现上，累及不同器官系统的过敏性疾病，过敏症状也表现各异：皮肤症状有皮疹、红疹、水疱、脱屑等，通常伴有不同程度的瘙痒；呼吸道不适症状有流鼻涕、打喷嚏、鼻塞、鼻痒、反复的咳嗽、喘息、呼吸频率加快以及呼吸困难等；消化道症状有腹痛、呕吐、腹泻、恶心等；耳鼻喉不适症状还包括咽痒、喉部异物感、眼睛瘙痒、流泪等。

此外，严重过敏时还可能出现皮肤潮红、窒息、血压降低、视物不清、晕厥、丧失意识等全身症状，甚至可能危及生命。

据了解，人体发生过敏主要有外因和内因，外因主要是过敏原，常见的有花粉、牛奶、鸡蛋、螨虫等。“但过敏的根本原因是内因，即自身的过敏体质。”张建平解释说，人体因自身免疫不平衡，在过敏原作用下，从而产生过敏反应，“过敏在各个年龄段都有可能发生，同时，过敏性疾病常常‘多病共存’，一旦出现反复发作的过敏症状，建议尽快就医，由专业医生通过专业检查明确过敏原、制定个性化治疗方案进行规范治疗。”

夏季皮肤进入“高敏模式”，从荨麻疹到日光性皮炎各有“脾气”

在过敏性疾病中，过敏性皮肤病在临床中非常常见。

“目前进入夏季后高温湿热，临床上，湿疹、皮疹、荨麻疹等过敏性皮肤病就诊患者明显增加。”据张建平介绍，夏季闷热潮湿，环境湿度大、蚊虫繁殖活跃，加上紫外线辐射增强，花粉、尘螨浓度升高等外界因素，再叠加人体汗液分泌增加、免疫力变化等因素，皮肤屏障功能易受破坏，从而诱发或加重过敏反应。此外，精神压力、内分泌失调等也可能影响皮肤的健康状态，成为过敏的内在诱因。

据了解，过敏性皮肤病是皮肤科最常见的疾病类型，发病率高、可见于任何年龄段；其典型表现是各种类型的皮疹，伴有不同程度的瘙痒、红肿等症状。临床上，常见的皮肤过敏性疾病有荨麻疹、湿疹、特应性皮炎等。

荨麻疹即俗称的“风疹块”，是由于皮肤黏膜小血管暂时性扩张、渗透性增加引发的局限性水肿反应。表现为皮肤上突然出现的红色或肤色“风团”，伴有剧烈瘙痒，可迅速消退但容易反复发作。

作为皮肤科最常见的过敏性疾病之一，荨麻疹不分年龄和季节，男女老少都可能“中招”。它的诱发因素非常多，最常见的是食物诱因，比如海鲜、牛羊肉、酒精、腌制品等，甚至芒果、菠萝、榴莲等蔬果也是易致敏食材。其他常见的诱因还有花粉、尘螨、霉菌等吸入性诱因，细菌感染、病毒感染等感染因素，以及药物过敏等。

湿疹也是比较高发的过敏性皮肤病，它是一种慢性的皮肤炎症，临床表现为皮肤发红、干燥、脱屑、明显瘙痒，甚至有水疱和渗出液，反复发作还会引起皮肤增厚等症状。日光、紫外线、动物皮屑、饮食、精神情绪等多种因素都会引起或加重湿疹。

“还有一类过敏性皮肤病十分特殊，学名叫‘植物日光性皮炎’。”张建平说，前段时间，嘉兴人爱吃的马兰头、荠菜、香椿等野菜上市，成为一些“吃货”的心头好，但这些光敏性食物摄入后，在日晒作用下可能引起光敏反应。“患者的面部、手背、手臂等露出部位的皮肤出现红肿、瘀斑、丘疹、水疱血疱甚至坏死，严重者还会出现头晕、恶心、昏迷等全身症状。”他说，不光是这些野菜，有些患者甚至吃了黄泥螺、无花果等食物也会引起日光性皮炎，“这部分患者虽然是人群中的极少数，但一见日光就会发作，要治愈就需要通过专业治疗，找到致病过敏原。”

“一号疾病”治病更需“管”病，全程管理让慢病不再难缠

在过敏性皮肤病中，还有一种最常见也是最为顽固的类型：特应性皮炎。“这是湿疹中的一种特殊类型，是一种与遗传、过敏体质密切相关的慢性炎症性皮肤病。”张建平说，临床表现为皮肤干燥、伴有剧烈瘙痒和湿疹样皮损，“特应性皮炎患者往往还会合并哮喘、过敏性鼻炎、慢性自发性荨麻疹等其他疾病，同时其病程呈慢性、复发性特征，给患者带来了沉重的医疗和经济负担。”

在医生们口中，特应性皮炎还被称为皮肤科的“一号疾病”，就是源于其临床上庞大的患者基数与沉重的疾病负担。“在皮肤科临床诊疗中，特应性皮炎的治疗需根据患者病情严重程度制定差异化方案。”张建平介绍说，临床上通常按照轻、中、重度分级，治疗手段随病情升级而逐步强化，同时，他也特地强调了在疾病治疗进程中的规范化全程管理的重要性，“作为慢性复发性疾病，我们的治疗目标不仅是短期控制症状，而且更需要通过长期管理维持缓解状态，减少复发频率与严重程度。”

中学生小林(化名)几年前因身上反复出现红斑、丘疹，皮肤干燥且痒得钻心，去医院就诊后被诊断为湿疹，但药膏涂了就好、停了又复发。家里带他到处看病，但始终无法根治，直到经人介绍来到嘉兴市第二医院皮肤科的“特应性皮炎门诊”。“经过专业检查、病史分析等，我们确诊小林患上了特应性皮炎。”作为主治医师，张建平为其制定了规范化治疗方案，选择针对性药物进行治疗，同时，指导日常保湿护理和生活注意事项。

经过一段时间的规范治疗，小林的症状明显消退，但治疗并没有结束，“特应性皮炎虽不能根治，但可以控制，早诊断、早治疗、科学管理是关键。”之后，小林定期复诊，张建平根据他的病情轻重调整治疗方案——轻的时候减少药物、加强护理，重的时候及时干预。

“无论病情轻重，日常护理也是治疗的核心基础。”按照医嘱，小林需要在衣、食、住、行、洗、护等方面全面调整生活习惯，比如穿衣要选择纯棉、宽松的衣物，减少摩擦刺激；饮食上需要严格规避过敏原，居住环境也要保持适宜温度，平时也需要控制洗澡频率与水温，并选择温和的清洁产品，浴后及平时要注意加强保湿润肤等。经过2至3年的系统管理，小林基本达到了正常生活状态。

根据相关统计，像小林这样的特应性皮炎患者，在我国约有7000万，涉及各年龄段；同时，我国过敏群体规模已超2亿。2025年，健康中国战略将过敏性疾病纳入慢性病管理体系，这标志着这一困扰无数人的“隐形流行病”迎来系统性防治的新节点。

阻断过敏“导火索”，用健康生活保持身体免疫平衡

虽然过敏性疾病已严重影响着人们的身体健康，但预防仍是目前最为重要的措施。

首先，最根本的措施是规避过敏原，医生建议，注意排查可能引起过敏的食物；外出时注意防晒，避免在阳光过强的时段出门；在户外环境花粉浓度高时，尽量减少外出，必须外出时戴口罩、穿长袖衣物；定期清洗床上用品，减少尘螨滋生等。

其次，保持健康的生活方式也有助于减少过敏的发生。比如，要养成规律作息和保持充足睡眠，避免熬夜。“适当运动有助于调节身体免疫平衡，有助于提高对过敏原的耐受性。”医生建议，大家选择适合自己的运动方式，比如散步、瑜伽等，适度开展体育锻炼。同时，医生还特别提醒，在生活中，要注意适度清洁身体，并选择使用无香料、无酒精的温和产品，沐浴后及时涂抹润肤剂修复皮肤屏障。

此外，随着生活节奏的加快，人们的压力也与日俱增，长期处于压力下容易引起免疫功能的失

调，因此，医生建议大家寻找适合自己的减压方法，保持心情舒畅也有助于防范过敏的发生。

“当皮肤过敏发生时，立即停止接触可能导致过敏的物质，并清洗皮肤以去除残留物。”医生提醒说，如果过敏症状严重或持续不退，应及时就医咨询专业医生，以便得到更准确的诊断和治疗建议。



红疹

打喷嚏

鼻塞

瘙痒

流泪