

明明没有感冒,却喷嚏、咳嗽不断……  
春季,不少人出现了鼻痒、流鼻涕等症状……

# 为啥过敏老反复? 三个真相送给你

又到了万物复苏、春暖花开的时节,大家走出家门、亲近自然的同时,过敏体质的朋友也开始了新一年的过敏征程——眼红眼痒、打喷嚏、流鼻涕、咳嗽憋气、皮肤瘙痒……甚至吃个水果、吃颗坚果就诱发了休克。

随着过敏的人群越来越多,网络上也逐渐出现了各类传言,那么到底这些传言是真是假呢?今天,北京协和医院变态反应科专家就来说一说,关于过敏的三大谣言,记得千万别听信!

## 谣言一: 过敏都是“免疫力差”的错!

人体免疫系统包括体液免疫系统和细胞免疫系统,能帮助我们识别并清除外来的入侵病原体、体内的癌细胞,以及衰老死亡的正常细胞。

当维护机体平衡的免疫系统出现紊乱,就会引发相应的病症:

- (1)如果识别、攻击“敌人”的能力低下,就会造成感染、肿瘤;
- (2)如果将自己的健康细胞错误识别成“敌人”进行攻击,就会引发自身免疫性疾病;
- (3)如果将无害物质也过度识别为“敌人”加以进攻,就会造成过敏。

可见,面对外来入侵物,正常免疫系统只会对威胁到人体健康的微生物、病原体进行攻击、剿灭;如果免疫系统出现了“认知混乱”,甚至出现“认友为敌”,就开始过度攻击进入体内并不具备威胁的花粉、食物等,在这一过程中,身体会因“殃及池鱼”引发免疫炎症,也就引起了“过敏反应”。

所以说,过敏是源于免疫紊乱,并不等于“缺乏免疫力”,更不是“免疫力低下”,简单地提高免疫力不但有可能帮不上忙,还有可能进一步加重过敏反应。

## 谣言二: 过敏症状一旦缓解就可以停药!

过敏反应的发作取决于内外两个因素:内部因素是机体产生错误识别外界物质并加以攻击的免疫力,主要是免疫球蛋白E(IgE);外部因素是每到过敏季节,生活环境中存在大量可与正常人同存、却被过敏体质人群视为“敌人”的过敏原,例如花粉。

每年开春,过敏体质人群一旦吸入所过敏的花粉就会发病。整个过敏过程如果用多米诺骨牌来比喻,那么第一张牌就是内在基因,第二张牌就是触发过敏的生活方式,第三张牌就是IgE,第四张牌就是过敏季节的花粉……最后一张牌就是过敏引发的炎症,当最后一张牌倒下,病人就发病了。

不少人认为“是药三分毒”,觉得过敏发作了需要用药,但症状缓解了、消失了就可以不用了。其实这是错误的。

用药虽然可以把最后一张牌按住不至于倒下,使症状缓

解,但前面已倒下的牌不被扶起来理顺,也就是过敏体质不被改变、过敏季不结束,过敏症状在停药后就一定会复发。

北京协和医院近年来的实践经验证实:帮助患者找到致病过敏原后,医生根据所监测的花粉播散时间段,指导患者提前两周开始规律使用抗过敏药物,其间根据花粉浓度灵活指导用药,并确认花粉播散结束两周后再停药,能帮助绝大部分患者顺利应对过敏季节,起到事半功倍的效果。

临床常用的过敏药物包括拮抗过敏介质的药物,例如抗组胺药、抗白三烯药。此外,还有用来抑制过强免疫炎症的糖皮质激素。近年来,通过医药专家对药物的不懈改良,常用口服抗过敏药物、鼻喷或吸入局部糖皮质激素等的安全性大大提高,在专业医生的指导下,均可安全用于长期过敏管理。

## 谣言三: 过敏性鼻炎随年龄增长会好转!

不少家长或病友不重视过敏性鼻炎,觉得随着孩子慢慢长大,体质会变强,过敏性鼻炎也会不药而愈,甚至觉得是个小毛病,不值得重视。实际上这种想法部分是源于谣言一,部分是源于对过敏性鼻炎认知不足。

过敏性鼻炎是过敏性疾病最常见的病种之一,貌似是小问题,但与其他过敏性疾病有着千丝万缕的关系,不重视也会产生严重后果。

过敏性鼻炎的四大症状之首——鼻塞,会造成机体缺氧,危害孩子身体、智力发育,还会促成睡眠呼吸暂停综合征,恶化机体心血管系统负荷,甚至

危害生命。过敏性鼻炎多数会合并结膜炎,影响视力视物,还能合并中耳炎,导致听力下降,甚至有30%—40%的患者会发展成可致死的哮喘。

过敏性鼻炎长时间的不正规治疗(尤其在青少年阶段),有可能影响颌面部发育,引发龅牙、“痴呆面容”等。可见过敏性鼻炎虽然初期可能表现是小病,但可以影响听力、视力,还能造成哮喘,影响面容。

消极等待过敏性鼻炎自愈是不可取的,大家应该辨清传言,加强科普知识学习,遵循正规医院专业医生的诊治方案,把“小毛病”“小问题”控制在萌芽阶段。(关凯)

## 在莎翁故里 感受“世界读书日”

4月23日是世界读书日,也是英国文学巨匠威廉·莎士比亚诞辰纪念日。当天,不少文学爱好者来到莎士比亚的故乡、英格兰埃文河畔小镇斯特拉特福,走近莎翁,感受莎翁。1995年,联合国教科文组织宣布将4月23日定为“世界读书日”,从而推动更多人阅读和写作,让读书成为人们日常生活中不可或缺的部分。

这是4月23日在英国斯特拉特福莎士比亚纪念活动上拍摄的一名莎士比亚扮演者。新华社发



这是4月23日在英国斯特拉特福的一家书店拍摄的关于莎士比亚的图书。新华社发



## 我市持续开展文化市场常态化疫情防控执法巡查

□记者 丁进阳

本报讯 因疫情防控需要,自3月22日起,全市互联网上网服务营业场所、歌舞娱乐场所、游艺游戏室、营业性演出等文化市场经营场所暂停营业。一个多月来,平顶山市文化市场综合行政执法支队督导各县(市、区)文化市场综合行政执法大队

压实防控责任,开展辖区内文化市场常态化疫情防控执法巡查。

各县(市、区)文化市场综合行政执法大队全员上岗,不间断开展日常巡查、夜间突击、“清明节期间专项检查”等执法行动,累计出动执法人员7600余人次,检查场所1400余家次,未发现文化市场经营场所存在暂停营业

期间擅自经营行为。

市文化市场综合行政执法支队有关负责人说,下一步,他们将进一步加大执法频次力度,拉紧责任链条,总结近期疫情防控工作经验教训,竭力做好文化市场疫情防控常态化执法巡查工作。市民如发现我市文化市场违法违规经营活动,可打电话12345进行举报。

## 我市开展非法经营旅行社业务专项整治行动

□记者 丁进阳

本报讯 为进一步规范旅游市场秩序,近日,平顶山市文化广电和旅游局在全市范围内组织开展未经许可经营旅行社业务、“不合理低价游”专项整治行动。

专项行动期间,发现刘某在未取得《旅行社业务经营许可证》的情况下通过个人微信发布多条旅游信息,并通过微信收取旅游费用,招徕组织旅游者参加“一日游”旅游活动。依据《中华人

民共和国旅游法》第九十五条的规定,平顶山市文化广电和旅游局依法责令刘某改正违法行为,对当事人给予没收违法所得,并处11000元的行政处罚。

据了解,《中华人民共和国旅游法》规定,只有取得《旅行社业务经营许可证》才能开展旅行社业务。个别未取得经营旅行社业务合法资质的单位或个人,他们或以“AA制”“非盈利”为幌子,或以“低价”“特价”为诱饵,诱导广大市民和游客跟团出

游,然后在行程中,或强迫游客参加购物,或另行付费项目,或加收服务费用,或降低服务标准等,侵害游客合法权益,也严重扰乱旅游市场秩序。

平顶山市文化广电和旅游局再次提醒广大市民朋友,出门旅游一定要选择有经营资质的旅行社,签订旅游合同,警惕通过微信、户外等途径非法经营旅游陷阱,拒绝“不合理低价游”,如发现违法违规经营活动,可打电话12345进行举报。