

过敏性疾病防治须“明察秋毫”

● 本报记者 张思玮

过敏性疾病已被世界卫生组织(WHO)列为最常见的六大慢病之一,成为21世纪重点研究和防治的疾病。过敏性疾病不仅影响生活质量,还可能危及生命,给家庭和社会带来沉重的经济负担。

对于过敏性疾病,规避过敏原是一种立竿见影且一劳永逸的举措,但大部分过敏原却很难实现百分百规避,尤其是在我们生活的居所。

通常春季树木花粉和秋季杂草花粉是导致人们发生季节性过敏性鼻炎,以及过敏性哮喘症状的主要过敏原。此外,近年来,减肥手术改善过敏、儿童时期减少抗生素使用能降低过敏发生率、抗敏感牙膏诱发过敏等研究也逐渐被揭示。

室内过敏原主要有哪些?

尘螨:日常居住场所,尘螨无疑是室内过敏原的重要角色之一。尘螨生存的最佳温度为25℃,最佳湿度为55%~75%,我国南方空气潮湿,温度偏高,尘螨相对较多。尤其是室内的毛绒产品,还有地毯、被褥、沙发、窗帘等都是尘螨喜欢寄居的地方。开窗通风、降低室温、及时清洗床单被罩等都可以有效除螨。

宠物皮屑:当前,宠物渐渐成为许多家庭中的“一员”,但是它们的皮屑却可能成为过敏原,尤其是猫和狗。大多数来自猫的过敏原来源于它的唾液腺、皮脂腺及雄猫的尿液中。而来自狗的过敏原则来源于它的毛发、皮屑、皮肤、唾液等。不养宠物,减少接触肯定是最简单有效的手段。如若不能,至少要每周给宠物洗澡、定期吸尘、改善家居环境以及多通风等。

真菌:在阴暗潮湿以及通风不良的环境中容易滋生真菌。家庭中地下室、通风不良的地方是比较容易滋生真菌的地方。生活中应注意通风、降低湿度、打开排气扇或抽湿机、定期清洗或清除容易繁殖霉菌的家庭设施、用干燥剂等除湿防霉等。

蟑螂:蟑螂的虫体、虫卵、粪便也可能成为过敏原。在厨房和卧室吸尘物当中,蟑螂过敏原极易被检测到。在室内消灭蟑螂,可以通过消除住所中食



皮肤点刺过敏试验。

图片来源:视觉中国

物及水阻断蟑螂进入途径。此外,家中灭蟑螂时,要注意关闭水源。平时堵塞下水道口,注意卫生,不留食物残渣,消灭蟑螂时应注意留全尸以免释放过敏原。

减肥可以改善过敏吗?

今年3月,《柳叶刀》发表的一项由非传染性疾病风险因素合作组织与WHO联合开展的调查研究表明,全球的肥胖儿童、青少年和成人总数已超过10亿,肥胖已经成为大多数国家最常见的营养失调形式。

现有研究已证实,肥胖与糖尿病、睡眠呼吸暂停、心血管疾病、高血压、中风以及过敏密切相关。与正常体重的儿童相比,肥胖儿童患哮喘风险高出两倍。肥胖还能降低特应性皮炎患者的表皮屏障功能,影响皮肤微生物群,加重皮肤炎症。并且肥胖患者食物过敏症状可能更严重,持续时间更长。此外,肥胖还会加重过敏性鼻炎的症状、延长持续时间。

那么,通过生活方式的改变(节食或运动)、药物治疗和手术减重等方法能否减轻机体的炎症负担,并改善过敏症状?

一项Meta分析纳入了15项研究,发现减重手术后54%的患者完全停用哮喘药物,哮喘药物的平均使用数量也减少了22%~46%。在重度肥胖哮喘患者中,在减重手术后1年观察到的哮喘控制测试和健康生活质量量表(HRQL)的显著改善,效果可持续到术后5年。此外,减肥对食物过敏、特应性皮炎、过敏性鼻炎等患者体内炎症因子水平、临床症状等均有不同程度的改善。

当前,减重代谢手术已经成为肥胖

者减重的选择之一。据北京友谊医院副院长张忠涛教授透露,我国减重与代谢外科患者数量达到第一个万例从2018年到2021年用了3年时间,而达到第二个万例仅用了1年。

研究显示,减重代谢手术在减轻体重的同时,可有效改善慢性过敏症状。然而,也有研究发现减重术后部分患者对食物和空气中传播的过敏原的敏感性增加,尽管尚未探讨其临床相关性。

“减重手术可能是对食物的全身过敏反应的一个新的协同因素。减重外科医生应该意识到这种现象,在术前筛查中纳入过敏原的检测,并告知患者存在过敏症状加重的风险,一旦发生过敏应考虑转诊至过敏专科。”北京世纪坛医院变态反应科副主任医师王晓艳表示。

抗生素会诱发过敏性疾病吗?

“卫生假说”认为,微生物暴露减少是免疫介导疾病增加的原因,抗生素的过度使用可能是造成过敏性疾病产生的原因之一。

先前研究显示,虽然抗生素可能会改变微生物群,但它们在过敏和致敏发展中的作用缺乏证据支持。但近年来多项研究表明,抗生素暴露与过敏性疾病之间确实存在联系,由于微生物群在免疫系统的发育中起着关键作用,抗生素引起的微生物群变化可能是抗生素暴露影响过敏性疾病风险的主要机制,抗生素可能会通过干扰微生物组依赖的免疫系统正常成熟促进过敏的发生。

国内的一项研究数据证实,儿童生命早期环境中抗生素暴露与学龄前儿童过敏之间存在相关性,高抗生素组儿童过敏性疾病发生率普遍高于低抗生素组儿童,

其中食物过敏原敏感性风险增加6倍,且不同抗生素与不同的过敏性疾病之间存在某种程度的相关性。

“不过,由于目前研究证据的质量相对较低,且研究之间的异质性很大,加之被研究人群、种族以及研究方案在疾病诊断和调整混杂因素方面不一致,需要更多的研究才能得出确切的结论。”北京协和医院变态反应科主治医师顾建青认为,加强抗生素管理,推迟甚至避免使用抗生素,特别是避免使用抗生素治疗可能由病毒引起的感染,并尽可能使用最窄谱的抗生素,是降低过敏性疾病发生的手段之一。

抗敏感牙膏会诱发变应性接触性唇炎吗?

唇炎是临床最常见的唇部疾病之一,常表现为唇部干燥、红斑、瘙痒、刺痛等。其病因十分复杂,包括天气环境因素、感染、接触刺激性物质、心理精神因素/不良习惯、慢性日光暴露、营养性问题、系统性疾病等。

根据一项回顾性研究,超过30%的唇炎患者最终确诊为变应性接触性唇炎。北京大学口腔医院于2021年报道了数例使用“抗敏感牙膏”诱发的变应性接触性唇炎。

通常氯化亚锡是抗敏感牙膏中常见的活性成分,具有舒缓牙本质敏感及保护牙釉质的功效。在北京大学口腔医院副主任医师魏攀团队报道3个案例之前,全球仅有4例相关案例的报道。

魏攀表示,包括牙膏在内的口腔护理产品诱发的变应性接触性皮炎并不少见,由于单次斑贴试验可测试的变应原有限,且试剂的种类也局限于一些最常见的变应原,罕见的因使用“抗敏感牙膏”诱发变应性接触性唇炎的案例提示我们,在斑贴试验检查呈阴性时,不可忽视非常规的变应原。接诊唇炎患者时,除了唇黏膜,口腔黏膜的检查也不可忽视。

《过敏性疾病诊治和预防专家共识》指出,过敏性疾病的治疗需要防治结合、四位一体。第一是环境控制避免或减少过敏原,第二是用过敏原疫苗脱敏治疗,第三是用靶向药物阻断过敏或用抗过敏药物控制症状,第四是患者健康教育。