



GolinHarris

Media Monitoring

Publication: Nanyang Siang Pao Online

Circulation/Audience: -

Date: 28 April 2011

Reference: GlaxoSmithKline

Headline: Allergies

不要过敏症（上篇）：过敏原导致过敏症



2011/04/28 1:46:15 PM

●报道：陈绛雪 摄影：陈凯强



卜美枫（程式设计员）从5岁开始，就发现自己的鼻子和眼睛和别人不太一样，人家的鼻子总是很安静，眼睛总是黑白分明，她的眼睛鼻子却每一天都要作怪，搞得她很不舒服，甚至有点痛苦。

尽管如此，她并没想过去求诊就医，而且随着日子渐久，双眼痕痒及打喷嚏已是“习惯成自然”，被视为生活的一部分，尽管感觉不舒服，但一直以为是鼻子和眼睛天生敏感，不是什么大毛病。直到成为社会打工族之后，才发现从小到大长期影响她睡眠素质的“小毛病”，对自己的工作、生活和情绪造成多大的困扰。

程式设计员卜美枫从小就深受过敏症困扰，为免生活和工作继续受影响，接受治疗，至今情况良好

两年前，她终于前往专科检验，经医生诊断，证实从小到大深深困扰自己的“小毛病”，原来是过敏性鼻炎，并且随着年龄增长和接触的过敏原增加而愈加难受。

曾经以为需要动手术或采用什么复杂疗法，才能控制或根除这个多年病根，岂料疗程却是出乎意料的简单方便，医生开出的处方药物也不多，至今两年有余，她每天定时用药，过敏症状完全不再作怪，享受从来没有过的美好生活和工作顺利。

“我的过敏症虽是小毛病，但往往因为忽视这种普遍的‘小毛病’，才导致生活和工作都会大受影响，而治疗过程却比想象中简单方便。如果能早一点治疗，过去20多年也就不那么辛苦了！”

什么是过敏症？

人体的免疫系统不像心脏、肝脏和肾脏之类的器官以实体存在，而是隐藏在身体器官组织中，比如皮肤、呼吸道、气管及肠胃等等，所以免疫反应会出现在不同的部位。

正常情况下，人体内的天然免疫系统最初接触外来物质时，会断定这些物质是否对身体有害，当遇到尘埃、花粉、动物毛发及食物等对身体无害的物质时，免疫机制就会自动便是这些物质为“无害”，身体也就不会产生任何反抗症状，但若“免疫机制”失效，误认无害物质为有害，就会产生不应该出现的过度活跃免疫反应，这就是“过敏性反



应”(allergy reaction)，而引起过敏反应的无害物质则是“过敏原”(allergens)。

耳鼻喉外科医生伯里帕葛兰纳雅南(Prepageran Narayanan)简单解释“过敏症”——当人体免疫失调，即使接触到原本对人体无害的过敏原，却出现各种不适的过敏症状就是“过敏症”。

社会越先进 过敏原越多

时代越进步，过敏症就越普遍，生活越卫生，人的免疫能力就越低。事实就是这么讽刺，长辈们“肮脏吃，肮脏大”的年代，过敏症几率偏低，孩子们体魄壮健如牛。

美国科学家指出，现代人生活过度讲究卫生，身体不再像过去那样需要和各种病菌作战，大量抗生素的出现更促使免疫系统不需再和感染作战，而是推动越来越严重的过敏倾向。

社会越先进，过敏原也就越多。当卫生物品和清洁用品越多，在杀菌的同时，也制造了更多的过敏原，比如香水、化妆品、杀虫剂、尘螨、加工食物……

此外，家庭和办公室成了密闭的冷气空间，空气非但不流通，而且充斥着会引起过敏反应的尘埃和毛发等物质。社会改变了生活方式，提高了人的生活素质，同时也为过敏症提供更大的空间，加上遗传因素，现代社会甚至未来社会的过敏症患者，只会有增无减。

不论这些说法是否真实，过敏症已是现代社会不能忽略的问题，当前的关键是如何引起人们对过敏症的认知和正视，不再视之为“无关紧要”的小毛病。

免疫系统误判

过敏性反应会因身体对不同物质产生化学作用而引起不适，有人对淀粉过敏，有人对牛奶过敏，其他敏感原：花生、海鲜及至还有化学物的美容品及药物等等，所以过敏症有很多种情况。

这些过敏原将通过呼吸和食物进入人体，免疫系统误以为这些是敌人，立刻分泌免疫球蛋白E(Immunoglobulin E)抗体。抗体随着血液流到全身，附在肥大细胞(mast cell)上准备“杀敌”。肥大细胞在耳、鼻、喉、肺、肠道特别多，观察到过敏原入侵时，会制造化学介质如组胺来歼灭它们，这些化学介质，就是过敏的祸首。

★全球过敏症最普遍的敏感原

- 尘埃
- 草、树、花粉
- 宠物毛发/皮屑
- 蟑螂
- 室内尘螨（存在于室内的微观生物，可能在软垫家具及地毯等等）
- 霉菌孢子（微小得让人不知它们的存在，很容易就吸入身体，常存在潮湿的地方，比如浴室和冷气过滤器）

忽视变鼻炎

过敏症状一般为流鼻涕、鼻子和眼睛发痒、打喷嚏、泪眼汪汪、哮喘、皮疹及皮肤瘙痒。对于特定食品和蚊子叮咬严重过敏的少数人，甚至会在接触这些敏感原时，出现气喘吁吁和血压危急下降的情况。

此外，长期忽视过敏症，有者可能会恶化成复杂的鼻炎，患者平均每年有几天无法工作。有非正式调查数据指出，每年上门求诊的普通病患，超过1800万人最后查出患有鼻炎，但人们往往因为情况不严重而选择忽略，最后恶化成必须动手术诊治的地步。

伯里帕葛兰强调，初期过敏症状可能只是打喷嚏、气喘及鼻漏等等，一旦恶化到后期，则会变成鼻塞、双眼肿胀、精神不振及影响睡眠素质。

不过，过敏症并非突然发作，也不是第一次接触某种物质就会立刻病发，通常是经过一段发展期，并且随着年龄增长而改变，而且是从儿童时期开始，比如婴儿时期通常是皮肤炎，幼儿期则可能是过敏性哮喘，到了学龄期可能又出现鼻炎。这种发展过程在过敏病理上称为“过敏进程”(allergic march)。



他说，在呼吸道过敏症、过敏性鼻炎及过敏性皮炎当中，以呼吸道过敏症最普遍，不会随着年龄增长而减少。

一般常见的过敏症主要有哮喘、鼻炎和皮炎，这三者之间看似不同症状，其实有连带关系。另外一个较为普遍的就是食物过敏症。

★过敏性鼻炎 (Allergic rhinitis)

上呼吸道过敏症的特征包括流鼻涕、鼻子或喉咙发痒、打喷嚏、眼睛发痒及泪眼汪汪。一般可分为季节性过敏性鼻炎 (Seasonal Allergic Rhinitis) 及常年性过敏性鼻炎 (Perennial Allergic Rhinitis) 两种情况。

若症状只在一年的某些时候出现，很有可能是季节性过敏性鼻炎，或是户外过敏症。常见的导因包括树、草、花粉或霉菌。若过敏症状是全年不间断出现，则可能是常年性过敏性鼻炎，或是室内过敏症，普遍的促因包括动物皮屑、室内霉菌以及尘螨。

过敏性鼻炎常常会在接触过敏原后即刻出现，情况有可能持续几天，甚至几个月，只要当事人持续暴露在过敏原下。由于认知不足，人们常将过敏性鼻炎误解为伤风感冒，那是因为两者之间虽然有差别，但症状却稍微重叠，即使普通医生也未必能够100%确认是感冒或过敏性鼻炎。

★伤风感冒和过敏性鼻炎之间有何差别？

症状———感冒———过敏性鼻炎

咳嗽———经常———偶尔

疼痛———偶尔———从不

疲劳———偶尔———偶尔

发烧———很少———从不

咽痒/流眼泪———很少———经常

喉咙痛———经常———偶尔

流鼻涕/鼻塞———经常———经常

———通常是黄色粘液———通常是清澈粘液

过敏症自我检查

★皮肤过敏症

(Skin Allergy)

皮肤覆盖人体全身，保护我们免于生活环境中的侵害，但皮肤长期直接曝露在各种各样的过敏原之下，也是身体对过敏原最敏感的部分，因为皮肤组织内存在大量的肥大细胞和T细胞。

皮肤过敏极其普遍，主要症状包括肿胀、麻疹、瘙痒及皮肤发红。一般的皮肤过敏症称为“接触性皮炎”，由植物所引起，其他还有各种特定乳剂品及首饰品，麻疹则可能因为一些药品和食物所致。

★荨麻疹/麻疹

(Urticaria/hives)

病发期可持续数小时至数日的急性荨麻疹，通常是因为过敏病原所引起。但可能病发至数星期甚至长达数月的慢性荨



GolinHarris

病发期可持续数小时至数日的急性荨麻疹，通常是因为过敏病原所引起。但可能病发至数星期甚至长达数月的慢性荨麻疹则可能是由某些食物、食品添加剂和药物所引起，几乎都是“假性过敏”，不是皮肤过敏症。

荨麻疹或会有几种不同形式显现，但经常出现的是如同蚊子叮咬、名为“风疹”的丘疹。这种疹子会出现在身体任何一处，并且伴随着瘙痒。

多项病因导致急性荨麻疹：

- 食物过敏原（蛋类、鱼虾、坚果、水果）
- 药物（盘尼西林、止痛药、磺胺类药物等）
- 空气过敏原（花粉、霉、动物毛发等）
- 昆虫叮咬（蜜蜂、黄蜂）
- 各种感染（腺热、B型肝炎等）

备注：除了过敏性麻疹，还有一些属于生理本质的症状，比如发热、发冷及压力。

鼻敏感和气管敏感是最普遍的过敏症，要测试自己是否有过敏症，此时不妨问问自己一下的问题：

★平日以来是否出现以下任何一种症状至少一小时？

各种症状——是——否

流鼻涕——□——□

打喷嚏，尤其猛烈和重复发生——□——□

鼻塞——□——□

鼻痒——□——□

结膜炎（红眼及眼睛发烧）——□——□

***若有一项或多项答案“是”的话，可能就是患有过敏性鼻炎，建议咨询保健专家的意见，确认状况。

★一旦证实患上过敏性鼻炎，保健专家可能询问以下问题，以确定过敏性鼻炎的严重程度：

→是否出现过敏症状（如问题所述）多达每星期少于4天，或者少于连续4个星期？

→是否出现过敏症状（如问题所述）多达每星期超过4天，或者连续4个星期以上？

→有关的过敏症状（如问题所述）是否影响生活品质，比如睡眠障碍、导致日常活动/学业/工作中断？

***若在患上过敏性鼻炎初期就采取防范步骤，就能避免情况恶化，拥有更优质的人生。