

嚴重過敏，半小時就可致命

編者的話：近年來，全球範圍內的嚴重過敏反應發病率明顯升高，不得不引起警惕。2021年8月9日~15日，是我國第六個“中國過敏防治周”，今年的主題是“健康中國行動，防治嚴重過敏反應”，什麼是嚴重過敏反應？怎麼防？北京協和醫院變態反應科權威專家們來為大家集中解答。

嚴重過敏反應是一種速發、可危及生命的全身性過敏反應，可在數分鐘內發展為致死性窒息或循環系統衰竭。最新文獻報告顯示，每年嚴重過敏反應發病率平均每10萬人中有50~120例，其中，兒童發病率每年每10萬人中有1~670例。

80%~90%的嚴重過敏反應者在30分鐘內出現癢狀，90%最先出現皮膚黏膜癢狀，比如手心、足心、頭皮癢，緊接着是全身皮膚潮紅、瘙癢和水腫，臨床常稱之為“前趨癢狀”，常預示着“嚴重過敏反應”的來臨。惡心嘔吐、腹瀉腹痛等胃腸道癢狀也可能發生。

在某些因素作用下，嚴重過敏反應還可加重，比如運動、飲酒、口服解熱鎮痛藥、疲勞、月經周期、口服降壓藥等。比如平時吃花生不會過敏或僅有輕微反應的人，如果同時口服解熱鎮痛藥，便可能出現嚴重過敏反應。

2020年，世界變態反應組織發布最新嚴重過敏反應診斷標準，符合任意一條，則高度懷疑出現嚴重過敏反應：

1.發病迅速（在接觸過敏誘因後幾分鐘至幾小時發病），同時出現皮膚過敏（多發風團、瘙癢、潮紅和/或唇舌腫大）與以下3種癢狀中至少一種：呼吸道癢狀（憋氣、喘息）、血壓下降，或暈厥摔倒、二便失禁，嚴重胃腸道癢狀（腹部重度絞痛、反復嘔吐）。

2.在患者接觸已明確知曉的過敏物後，迅速出現低血壓、支氣管痙攣或喉頭水腫癢狀，可沒有皮疹或瘙癢。

哪些因素會誘發嚴重過敏？臨床中常見誘因主要是食物（3%~31%）、蜂毒蟄刺（9%~13%）、藥物（5%~51%）。

食物：牛奶也可能是“毒藥”

在亞洲、北美、歐洲的一些國家，花生、牛奶、雞蛋、堅果、貝類、魚是食物過敏的常見誘因，但不同年齡的致敏食物并不相同，0~3歲以牛奶為主，4~9歲常見蔬果過敏，10~17歲青少年、18~50歲成人中，小麥是主要誘因。

牛奶是兒童，特別是嬰幼兒最常見的致敏食物。隨着年齡增長，近半數在5~6歲時發生耐受，少數嚴重者可持續至成人。出現牛奶過敏時，有些癢狀很直觀，可表現為皮膚瘙癢、黏膜紅腫、反復嘔吐（更常見於大齡兒童）、咳嗽、咽喉水腫、呼吸困難等，但并非所有癢狀都一目了然，

比如嬰兒階段常表現為煩躁、持續哭鬧，或吞嚥困難、流口水，易被家長忽視。

多數情況下，嚴格規避牛奶食品2~4周後癢狀可完全緩解，直到二次進食時會再出現。生活中，某些火鍋底料、口香糖，甚至護膚品、藥品也含有牛奶成分，過敏患者要盡量規避。

需要提醒的是，牛奶性疾病的風險也會增高，疹、特應性皮炎、蕁麻疹過敏疾病等。

叮咬：蟬蟲、蚊子和蜂是“凶手”

生活中，昆蟲、節肢動物數量龐大，不可避免地與我們產生交集，過敏體質人群需格外警惕。

迄今為止，與“唯一一種可引起過敏的糖類物質”相關的是蟬蟲。叮咬時，蟬唾液中的阿爾法半乳糖會進入人體血液，隨後被免疫系統發現，有針對性地產生特異性IgE抗體，將其“記錄在案”。被“標記”過的人之後吃紅肉，紅肉所含的阿爾法半乳糖被抗體“一眼識別”，可引發劇烈免疫反應，隨即出現一系列過敏癢狀。

如果不慎被蟬叮咬，需盡快將其拔出，千萬不要用手捏或火燒。正確做法是：使用尖頭鑷子夾住蟬的口器，或盡量靠近皮膚的位置，然後沿垂直方向緩慢拔出，隨後盡快去醫院做進一步處理。拔出來的蟬不要扔掉或破壞，應保存在瓶子裏交給醫生鑒定。

蟬蟲主要分布在我國河南、湖北、安徽、山東、江蘇等省份，這些地方的人要格外小心。

在我國，按蚊、庫蚊、伊蚊是常見的蚊子，被它們叮咬後，過敏體質人群易出現丘疹性蕁麻疹，有的會出現大丘疹，有的會出現小水泡破潰，伴有明顯瘙癢，可持續1~2周。

蜜蜂、胡蜂（俗稱馬蜂）、螞蟻等網膜翅目昆蟲的叮咬往往可引發更嚴重的過敏，不但發作急驟，還可能在數分鐘內就出現全身潮紅、皮疹、呼吸困難，嚴重時會出現血壓下降、意識喪失，甚至危及生命。被蜂蟻刺後，一定要盡快就診。

藥物：腫瘤患者最高發

在住院患者中，藥物是嚴重過敏反應的最常見誘因，包括抗生素、解熱鎮痛藥、中藥注射劑、生物制劑、放射造影劑、化療藥、麻醉劑及肌鬆劑等。藥物過敏最常出現在腫瘤患者中，其次為感染、變態反應性疾病，再次為非傳染性疾病、產科疾病和自身免疫病。



向是30分鐘，過重者甚至危及生命，嚴重者死亡時間是15分鐘；而醫源性嚴重過敏反應的中位死亡時間僅為5分鐘。

麻醉劑引發的嚴重過敏反應多發生在圍手術期，這也是全世界面臨的臨床難題。由於此時患者常處於麻醉鎮靜狀態，難以表達早期癢狀，且患者機體生理變化復雜，很難被早期識別，往往更嚴重。

在腫瘤等疾病的治療中，單克隆抗體、融合蛋白和細胞因子三大類生物制劑應用廣泛。它們都是高分子量蛋白質，盡管引起的嚴重過敏反應并非最常見的不良反應，但仍是患者中止用藥的重要原因之一。



拉伸三處，全身經絡通暢

日常生活中，不良姿勢、外界暴力、疲勞等因素都可能導致人體筋骨受到損傷，進而產生疼痛和活動功能障礙。中醫認為，通過對人體重要部位進行正確恰當的拉伸，可以提升筋強度，增強骨節穩定性，達到疏通經絡的功效。進行自我保健時，拉伸應遵循“筋喜柔不喜剛”的原則，動作要柔和、緩慢、漸進，拉伸的重要部位包括肩背、腰腹和足底。

拉伸肩背：調整體態、改善心肺功能。肩關節是全身最靈活的關節，可以進行屈伸、收展、旋轉等多種動作。手三陽經、手太陰經、足太陽經、足少陽經等六條經脈都經過肩背部，背部又為督脈和足太陽經所過之處，所以肩背部是人體最重要的部位之一。《素問·脈要精微論》所說“背者胸中之府，背曲肩隨，府將壞矣”，表明背部彎曲、雙肩無力下垂，提示臟氣精微不能營于肩背，心、肺功能衰敗。肩背的具體拉伸方法是：雙手手指于背後交叉，使前胸保持擴張狀態，雙手肘盡可能向後伸直，使左右肩胛骨盡量相互靠攏，保持10秒；雙臂于胸前交叉環抱，雙手分別置于對側肩上，盡量向肩胛骨方向移動並做深呼吸，保持10秒。以上兩個動作每天反復緩慢拉伸10次，以肩背部出現酸脹感為度。

拉伸腰腹：緩解肌肉疲勞，穩定腰椎。腹內不僅有肝、膽、脾、胃、腎、大小腸等臟腑，還循行有足三陰經、足陽明經、任脈等經脈。其中腎為先天之本，脾胃為後天之本，足陽明多氣多血，任脈為陰脉之海。《素問·脈要精微論》提到“腰者腎之府，轉搖不能，腎將憊矣”，表明腰部乃腎之精氣所注之處，如果腰部長期轉動困難、活動不利，代表腎氣已經無法發揮功能。且腰部是人體轉動的樞紐，對人體很多動作的發力、重心調整都起到了至關重要作用。腰腹的具體拉伸方法是：取俯臥位，雙臂挺直撐地，腿部盡量緊貼地面，上身盡力後伸並感受腹部收到明顯牽拉，保持10秒。取跪坐位，雙手撐于膝前方，向前滑動手掌使身體降低至背部有明顯拉伸感，此時臀部應貼緊腳跟，保持10秒。以上兩個動作每天反復緩慢拉伸10次，以腰腹部出現酸脹感為度。

拉伸足底：緩解足部疼痛、調節臟腑組織功能。足底分布有豐富的血管和神經，並存在着人體的全息縮影。所有臟腑都可在足底找到與其生理學特點相似的反應區。同時，足三陰經、足三陽經經氣都來源于足部，由此不斷向上滋養、灌溉全身各處。《素問·宣明五氣》提到“久行傷筋”，過度行走會因勞累造成足部筋骨損傷。足底的具體拉伸方法是：將腳趾像張開手指一樣展開，保持10秒，然後緩慢收回。在保持足跟靜止的前提下，用手向後牽拉腳趾以達到最大程度背伸，保持10秒，然後緩慢放鬆。以上兩個動作每天反復緩慢拉伸10次，以足部出現酸脹感為度。

孩子不聽話，可能處於秩序敏感期

家長必學4個“相處建議”



當父母的人可能都發現，在孩子幼年期，會有一段時間特別難帶，祇要稍不如意就會哭鬧不止，讓他做什麼都不聽。有些家長為此苦惱不已，為啥自家的娃這麼“矯情”？

實際上，并非祇有自己家中娃難帶，而是所有孩子在成長初期都會經歷這樣一段秩序敏感期。北京回龍觀醫院臨床心理科副主任張曉鳴說，秩序敏感期一般發生在孩子2~4歲時，孩子的自我意識開始覺醒，甚至想要追求一點獨立意識。通常表現為不管家長怎麼和孩子溝通，他都很堅持自己的想法，經常對別人的要求說“不”，開始拒絕別人。如果有一點事情沒有滿足他的需求或按照他的意願來，孩子會有較大的情緒波動，諸如：衣服臟一點或沾了水就不願意穿、自己擺的東西別人不能碰、吃東西要吃完的……當家長不能正確理解這種心理，理性的溝通與處理，孩子會更加氣憤，表現為扔東西、摔東西、哭鬧等。

張曉鳴表示，秩序敏感期是成長過程中十分重要的階段，這是孩子人生中初次嘗試獨立意願，可以說是對未來獨立的鋪墊，也是自我意識的早期覺醒。祇不過這一年齡段的幼兒雖有了一點獨立意識，但又不能獨立，仍需要依賴家長，所以孩子本身也很矛盾。再加上此時又不懂得如何成熟地表達情緒，祇能通過哭鬧、喊叫、摔打等行為解決問題。這個過程中，不少家長可能覺得孩子不聽話，進而選擇比較強硬的方式管教孩子，有些家長甚至采用打壓式教育。然而，這種做法非常不妥，容易讓孩子感受到被否定，日後變得自卑、不自信，出現人際交往困難、情緒不穩定等問題。

如何與秩序敏感期的孩子相處？張曉鳴建議：

1.傾聽尊重，耐心交流。有些家長可能認為，

兩三歲的小孩有什麼可交流的。實際上，不管多大的孩子都需要交流，祇不過交流方式不同，對於年幼孩子僅僅靠言語說教可能效果不大，家長可以通過愛撫、抱抱、手勢、表情等安撫實實，與其交流。同時，對孩子的訴求要耐心理解，表達尊重。比如，當孩子突然指着某樣東西大哭時，可能是想要或討厭，家長要耐心問清楚，在不違背原則的前提下，幫助孩子達成訴求。

2.將規則意識引入教育中。在尊重理解的基礎上，也要培養寶寶的規則意識，幫其建立最早的秩序感。家長要明確告訴孩子，哪些可以做、哪些不能做，即便孩子哭鬧、不情願也要遵守規則。久而久之，孩子就能意識到不是所有事情都能按照他的意願進行，潛移默化中懂得守規矩。不過，要先處理好情緒再溝通。

3.言語中不要否定孩子。進行引導教育時，家長要做到“方式柔和，態度堅決”，不要用過于強硬的手段、言辭管教，要耐心說教、引導，但態度上不動搖，哪怕孩子哭得很凶。即便寶寶確實犯下較為嚴重的錯誤，家長教育時也要“對事不對人”，可以批評孩子的行為，但不要否定孩子，更不要說出“這孩子不聽話、難管教”之類的話。需要提醒的是，這一點貫徹孩子整個成長過程，否則孩子內心很容易否定自己，甚至認為自己就是家長說的那樣。

4.對孩子多些鼓勵和依賴。這一時期的孩子想要的不過是一點點成就感和獨立感。所以家長要多些依賴與鼓勵，滿足孩子小小的“虛榮心”。比如，與孩子玩玩具時問孩子：“這個玩具放哪裏呀”，讓孩子自己擺放，然後鼓勵他“寶寶玩具放得真好”。

