

过敏症（花粉症）

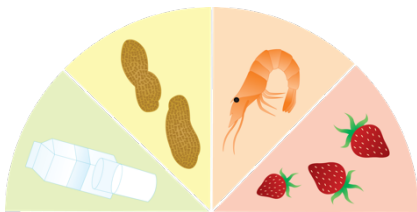
Common Allergies

据统计有超过百分之二十的成人与儿童受著过敏症的困扰。过敏症是身体对那些普通而无害的物体，Allergen（称为应变原）所产生不正常的反应。花粉（花草、树木）、灰尘、霉菌及动物（如猫、狗）所脱落的皮毛都是一些普通的「应变原」。「应变原」刺激人体的免疫系统製造抗体，「应变原」与抗体之间的反应会导致人体细胞释放一种化学物质称为组织胺（Histamine），过敏症的症状就是因此而起。

患上过敏症是有遗传倾向的。过敏症可发生在任何年龄的人身上，但通常来说症状会随著年龄渐长而逐渐减少。当身体初次接触到「应变原」时并不一定会有反应，但多次的接触便会引起敏感。有两种最常见的过敏症：食物过敏和环境过敏。

食物过敏

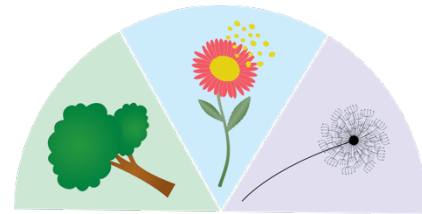
食物过敏是人体的免疫系统对某些食物无法适应而产生的一种反应。当某些物质进入了体内，体内的免疫系统认为是对身体侵害而产生特殊的抗体。当下一次再食用这类食物时，身体的免疫系统便会释放大量的化学物质，包括组织胺以抵抗这些外来物质。组织胺可诱发过敏症状而影响呼吸系统，消化道，皮肤或心血管系统。常见的症状有，红肿，噁心，喘鸣及皮肤痕癢。



目前尚没有治愈食物过敏的良方。避免进食引起过敏的食物是唯一能防止食物过敏的方法。不过，许多人对食物过敏的现象会随著年龄的增长而消失。虽然，每一个人对食物的过敏都不尽相同，但据分析，百分之九十以上的食物过敏案例均是由於以下八种食物引起：牛奶，鸡蛋，花生，果仁类（核桃，腰果等），鱼类，贝壳类，大豆和小麦。

环境过敏

最常见的环境过敏是花粉，（花草，树木，野草等），尘埃，霉菌以及动物脱落的皮毛，（如猫，狗等）。



预防措施

虽然没有药物可以治愈环境过敏，但遵从以下的建议可以大大减低过敏所带来的不适。

1. 避免与「应变原」接触

- 尽量留在室内，尤其是在花粉较多的季节（如春季的早期至秋季的末期），保持窗户关闭，留在有空气调节的房间内，并使用空气清洁器。
- 睡前沐浴，以清洁残留或附著在皮肤和头髮上的过敏源。

- 保持屋内清洁，经常吸尘、打扫和用湿的地拖或布抹地。
- 更换地毯，用硬木地板或漆布油毡代替。
- 定时清理和更换暖气过滤板及吸尘袋。
- 不要让动物进入睡房内。

- 白叁烯抑制剂 leukotriene inhibitor 可以阻止一种称为 leukotriene 的化学物质在体内发生作用，目的是减少鼻涕的分泌及改善鼻塞的现状。

治疗方法

1. 服用纾解过敏症药物

- 在服用任何药物之前，必须首先询问医生。您可能在整个花粉季节都要服用这类药物。
- 抗组织胺 (Antihistamine) 与解充血药 (Decongestant) 可以帮助减轻过敏症的症状，例如打喷嚏、鼻塞、流鼻水、耳和喉咙痕癢等。这些药物可能会产生一些副作用，包括瞌睡、口乾、神经紧张和睡眠不安等。
- 色甘酸钠 cromolyn sodium (鼻腔喷剂) 有助於预防过敏反应。鼻腔类固醇喷雾剂则可减轻过敏症状。购买鼻腔喷雾不需医生处方，但可能需要两周时间才生效。

2. 注射过敏针 (免疫疗法)

在数年内，定时注射微量的「应变原」以减低身体对「应变原」的敏感性。注射过敏针并不能治愈过敏症，而只能帮助患者减轻对应变原的反应而已。

3. 肾上腺素 (epinephrine)

對於患有严重过敏症的患者，注射一针肾上腺素可以缓解过敏症状，直到施行急救措施。

如果您是过敏症患者，要积极采取行动减轻症状带来的不适，而不要坐而不行，任由过敏症折磨你。

如欲索取更多有关过敏症的的资料可与以下机构联络：

美国哮喘，过敏及免疫学院

www.aaaai.org

电话：(414) 272-6071