



# 夏天两种过敏高发

## 注意！出现这些症状别以为是感冒

炎炎夏日，阳光暴晒后皮肤会出现红色皮疹、瘙痒，甚至水疱，很多人认为这是皮肤娇嫩容易被晒伤的缘故。事实上，这很可能是发生了光过敏。7月8日是世界过敏性疾病日，专家提醒，光过敏不只是晒伤那么简单。此外，夏季还有一种常见过敏，往往被误认为是感冒，需引起注意。

## A 光过敏

### 多见于暴露在日光下的部位

“光过敏又称为光感性皮肤病、日光性皮炎等，是指强烈日光照射后引起的急性皮肤炎症，导致皮肤出现瘙痒、潮红、丘疹、水肿、灼热感、触痛感，严重者会出现发热、乏力、恶心呕吐等全身症状以及皮肤出现水疱，破溃后形成糜烂。”首都医科大学附属北京儿童医院皮肤性病科主任医师王琳娜表示，光过敏多见于面部、颈部、手臂、腿部等暴露在日光下的部位。

出现过光过敏症状者，日常尽量穿着棉质、宽松、柔软的衣服，不要用刺激性用品洗衣服。

### 光敏食物、药物或诱发过敏

除紫外线外，导致光过敏的亦有其他病因。某些食物和药物含有光敏性物质，就像给紫外线加了“光学放大器”，会诱发和加剧敏感人群紫外线过敏。

#### 皮肤敏感、有紫外线过敏家族史的人群

如果长时间户外活动暴露在阳光下，前4小时应避免吃光敏食物，如芹菜、香菜、无花果、芒果、泥螺、河蚌等。

#### 常见的可诱发光敏性皮炎的药物类包括

抗生素中的四环素类（多西环素、米诺环素）、喹诺酮类（环丙沙星、左氧氟沙星）；磺胺类；利尿剂类的氢氯噻嗪、呋塞米等；还有外用药中含维A酸的如祛痘药膏等。

用药前阅读说明书，看是否标注“光敏性”或“避免日晒”，如果可能，夜间再服用光敏性药物。

### 很难根治但可日常做好预防

王琳娜表示，光过敏很难根治，建议日常生活中做好预防。

对于已经出现光过敏症状的轻症患者，日常注意避免日光照射，其症状会随时间逐渐减轻直至消失，对于重症患者，则需进行药物治疗，药物治疗的关键为抗过敏治疗，可口服抗组胺药、维生素C等，局部可采用外用药物治疗，以减轻疼痛、瘙痒症状。如果相关症状持续不退或皮肤出现破溃、感染等情况，应立即前往医院皮肤科就诊。

“10点至14点是日光中紫外线照射最强的时间，该时段应尽量避免外出，若一定要出门建议穿长衣长裤（以浅色为佳），涂抹防晒霜，戴遮阳帽或打遮阳伞；饮食尽量清淡，多食用富含维生素A的食物，如胡萝卜，少吃光敏性食物，少喝浓茶、咖啡，多饮水；可以选择在清晨和傍晚阳光不强的时间适度晒太阳，增强皮肤的适应能力；谨慎使用化妆品，避免皮肤受到刺激。”此外，王琳娜建议人们加强锻炼，可选择游泳、慢跑、羽毛球等中强度有氧运动，每次运动大于30分钟，每周运动3—5次。



AI制图

## B 霉菌过敏

### 出游归来家中“霉”迹斑斑

多数霉菌物种最适宜的生长湿度区间是60%~80%，进入梅雨季节后，叠加高温，生长速率会成倍增加。因此，梅雨季节霉菌繁殖非常快，在居家环境中的浓度很高，墙壁、家具乃至空调系统都能成为各类致病霉菌的滋生场所。

时值暑期，是亲子出游的旺季，长时间空置的房屋极易成为霉菌滋生的温床，很多市民旅游归来发现家里“霉”迹斑斑。

发霉的环境会对人体造成怎样的危害？青岛市疾控中心及北京大学人民医院青岛医院多位专家表示，据统计，由霉菌引发的呼吸道疾病，每年都会增长30%~50%。尤其夏季，是霉菌的“疯长”期，老人、儿童及糖尿病、支气管病慢性气道疾病（支气管扩张、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病）、肿瘤、自身免疫病（特别是使用激素、免疫抑制剂的患者）等免疫力低下的人群很容易被霉菌感染。

### 过敏性鼻炎易被误认为感冒

需要特别注意的是，霉菌也会引发过敏性鼻炎。尤其是儿童群体，往往被误认为是感冒。

中山大学附属第三医院副院长杨钦泰介绍：

#### 感冒和过敏性鼻炎最大的区别是——

感冒有全身症状，比如发烧、全身肌肉酸痛。

过敏性鼻炎无全身症状。

### 针对过敏有哪些误区？

#### 误区1▶ 过敏是免疫力低，要吃补药。

中山大学附属第三医院副院长杨钦泰介绍，“有些人认为过敏性疾病是免疫力过低，体质较差，容易引起过敏，其实恰恰相反，过敏性疾病是对本来无害的东西做出过度反应，没必要吃人参、虫草等补品。”

#### 误区2▶ 孩子过敏，长大以后就会自愈。

虽然部分儿童的过敏症状会随着年龄增长而减轻，但并不意味着过敏会完全自愈。儿童过敏常表现为：婴儿期湿疹、幼儿期食物过敏、学龄期过敏性鼻炎、青少年期哮喘。如果儿童过敏早期不干预，症状可能加重或转移至其他器官。

#### 误区3▶ 过敏没什么大不了，忍忍就能自愈。

中华医学会变态反应学分会主任委员程雷表示，严重过敏反应是一种非常危险的疾病，可能致人死亡，发生严重过敏反应的主要原因是食物过敏和药物过敏。

#### 误区4▶ 多待在室内，调低温度湿度就可以预防过敏。

中山大学附属第三医院副院长杨钦泰介绍，保证一定的温度和湿度是必要的，但不能过度。比如有人把屋内温度调得过低，就会刺激呼吸道，引起如过敏性鼻炎和哮喘的发生。

综合央视新闻、新京报、光明网等