

过敏体质的三级预防

杨菲 张惠敏 包蕾 王济 王琦

(北京中医药大学基础医学院,北京,100029)

摘要 随着城市化节奏加快,过敏体质伴随的过敏性疾病增多,其潜在地给社会造成了巨大的卫生损失。为了减少过敏体质的发生,调整过敏体质者向平和体质的转变以及防止已经转向平和体质的人群再次发生过敏,本文探讨了过敏体质的三级预防措施。重点在于一级预防,主要包括优生优育,调摄情志,体育锻炼,饮食起居调养,宣传教育与早期鉴别,其他预防等6条措施。二级预防主要是合理利用各种脱敏方调体治疗过敏性疾病,三级预防主要是利用“辨体-辨病-辨证”三辨模式改善过敏体质治愈过敏性疾病并防止复发。

关键词 过敏体质;预防;过敏性疾病;脱敏方

Three-grade Prevention of the Allergic Constitution

Yang Fei, Zhang HuiMin, Bao Lei, Wang Ji, Wang Qi

(Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China)

Abstract With the accelerated pace of urbanization, allergic diseases based on the allergic constitution increase, and it gives society a huge health losses potentially. This paper discusses the tertiary prevention of the Allergic Constitution in order to reduce the incidence of the Allergic Constitution and adjust from the Allergic Constitution to the PinHe Constitution and prevent the occur of allergy again. Focus on primary prevention, including prenatal and postnatal care, recuperating emotional, physical activity, diet and daily life nursed back to health, education and early identification of publicity, and so on, six other prevention measures. Secondary prevention mainly on using kinds of desensitization prescription to treat allergic diseases with reason. Tertiary prevention is using the “Distinguishing the Constitution-Disease-Syndrome” patterns to improve the allergic constitution and prevent recurrence.

Key Words Allergic Constitution; Prevention; Allergic Diseases; Desensitization Prescription

中图分类号:R781.6+7 文献标识码:A doi:10.3969/j.issn.1673-7202.2016.09.064

过敏体质是指在禀赋遗传基础上形成的一种特异体质,在外在因子的作用下,生理功能和自我调适力低下,反应性增强,其敏感倾向表现为对不同过敏原的亲亲和反应性呈现个体体质的差异性和家族聚集的倾向性^[1]。过敏体质人群外在表现与常人无异,因此很难识别。目前患有疾病的过敏体质人群,大多人首选西药治疗,尤其激素的使用,造成了人体严重的阴阳失衡,不仅伤财,更耽搁了治病的时机。因此做好过敏体质的预防很有必要。预防,就是采取一定的措施,防止疾病的发生和发展。体质在预防中的意义尤为重要。王琦教授提出体质三级预防学说,从调体拒邪、调体防病和调体防变3个演进层次体现了改善体质在预防疾病的作用。本文也从这3个角度谈谈过敏体质的预防。

1 过敏体质的一级预防

一级预防即病因预防。个体体质的特殊性,往

往导致机体对某种致病因子的易感性。同时,体质特征受先后天多种因素的影响,因此必须重视先天禀赋对个体体质形成的影响,还要重视后天调养的作用。要增强体质,提高正气抗邪力,防止过敏体质的形成,可以从以下几个方面采取措施。

1.1 优生优育 生育是影响后代身心健康的重要因素,优生优育是改善人类的遗传素质,提高人口质量的关键环节。研究发现双亲过敏史是婴儿过敏性疾病的高危因素,父母亲过敏史分别与婴儿荨麻疹、湿疹有关^[2]。夫妻双方的过敏体质更易提高胎儿的过敏风险,与母亲更密切,新生儿过敏的发生时间主要在前2个月,主要以皮肤过敏为主^[3]。妊娠期糖尿病是过敏性疾病发生的高危暴露因素,脐血及孕妇外周血过敏性疾病均有预测作用^[4]。因此过敏体质者生育前一定要做好调体。

1.2 调摄情志 人的情志活动是人体对客观事物

外来刺激的不同反应,精神情志的改变,对人体的功能活动有直接的影响。若情志失常,则气血失调,容易加重偏颇体质,诱发疾病。通过对临床花粉病过敏患者的跟踪调查,发现过敏病患者的发病率、复发率、发病严重度同患者的精神状态存在相关性,通过心理辅导,治疗作用明显^[5]。不良的情绪因素也可使过敏性疾病加重,如哮喘发作中,常伴有不愉快的情绪^[6]。因此条畅情志,积极生活,培养爱好如唱歌跳舞,琴棋书画,与人交流等对预防过敏体质具有重要的作用。

1.3 体育锻炼 体育锻炼可促进气血流畅,使人筋强肉实,脏腑功能健旺,增强体质;还能条畅情志,促进人的身心健康,因此,加强体育锻炼,是增强体质,减少过敏体质发生的重要手段。过敏体质人群多有气虚的表现,因此可以练习八段锦、易筋经等增强体质,防治过敏体质的形成。

1.4 饮食起居调养 人与天地相应,所以人体应该根据四时阴阳的变化规律而加以调摄。春季阳气条达,晚睡早起,饮食宜辛甘微温;夏季阳气旺盛,晚卧早起,饮食宜清淡;秋天阳敛阴长,早卧早起,饮食宜防燥护阴;冬季阴盛阳藏,早卧晚起,饮食宜护阴潜阳。饮食起居等生活习惯,常能影响人体正气的强弱,因此要顺应四时以调寒温。除此之外,过敏体质者还要注意以下事项:1)剖宫产婴儿出生后适当添加活性双歧杆菌的适度水解配方。研究显示添加此配方能显著降低剖宫产婴儿过敏的发生率,且营养与普通配方奶相当^[7]。2)尽量不要居住在潮湿环境中,注意房屋通风。2010年9月,来自全国10所大学的学者在中国10个重要城市启动了“中国室内环境与儿童健康研究(CCHH)”,结果显示过敏性疾病患病率在湿润环境(主要指夏热冬冷且建筑无集中供暖的地区)中要高得多^[8]。室内发霉或潮湿及室内吸烟和含挥发性有机化学物的室内装修装饰材料等,是儿童过敏性疾病的危险因素^[9]。“霉点”与鼻炎相关,“被褥受潮”与儿童哮喘及过敏性疾病症状显著相关^[10]。床褥经常晾晒可降低儿童过敏性疾病的发生^[10]。3)不要马上住进新装修的房屋中。儿童0-1岁期间家居新装修,与儿童的鼻炎和湿疹症状呈显著正相关。

1.5 宣传教育与早期鉴别 通过分析0~5岁儿童皮肤点刺试验发现:早期儿童喘息可能是发生过敏性哮喘的重要因素^[11]。因此有出现喘息的儿童请及时给与鉴别诊断。过敏性鼻炎者,应与慢性鼻炎,鼻窦炎等加以鉴别。家长对于过敏性疾病的认知水

平普遍偏低,有六成的家长认为过敏对儿童的生活不会造成影响,也不会带孩子去咨询及治疗,这对儿童过敏性疾病的防治工作极为不利,容易造成过敏体质及病情的加重,医护人员及社会应重视过敏性疾病知识的宣传教育工作^[12]。

1.6 其他预防措施 研究证实长程母乳喂养的婴儿过敏性疾病的发生率显著低于人工喂养的婴儿。喂养婴幼儿时在其食物中添加乳酸杆菌能有效抑制过敏性疾病的发生,并促进婴儿建立以双歧杆菌、乳酸杆菌为优势的肠道微生态环境,有利于产生耐受^[13]。4~6个月是生命早期建立口服耐受的关键时期,此时添加固体食物可预防过敏^[14]。蛋黄和蛋白可在6个月前添加,鱼虾可在8个月前添加,坚果应在1岁后添加^[15]。此外,中华名方“玉屏风散”颗粒具有增强体质,提高机体免疫力的功效,平时易感冒或气虚者,可以服用以预防过敏体质的发生。

2 过敏体质的二级预防

二级预防即临床前期预防,即在疾病的临床前期做好早发现,早诊断,早治疗。早期发现的具体方法有普查,定期健康检查等。中医体质学说为疾病的二级预防提供了简便的筛检措施。《中医体质分类与判定标准》经过九年的临床应用,证明其在体质类型的评定上具有良好的实用性和准确性,可以用来做筛查工作。

2.1 早发现,早诊断 过敏体质者易感风寒湿之邪而患病,因此,对于具有过敏体质而未发病的人群,应采取相应的措施避免致病因子对人体的侵袭,积极改善过敏体质,阻止疾病的发生。诊断过敏性疾病如风疹、皮炎、湿疹等有个简洁的测试方法:皮肤过敏测试,在手臂前臂内侧划一道痕,如果在1~2min之内出现红晕或条状的隆起阳性反应,要高度警惕过敏。对于遇到冷空气,沙尘,或花粉等出现流鼻涕,鼻塞,打喷嚏,鼻痒,或憋气,喘等不舒服症状时,也需明确诊断。有学者认为舌苔属于地图舌者,可能是过敏体质的征兆。平时也可以使用中医体质量表或者中医体质辨识APP进行体质判定,如出现过敏体质者或倾向者,应加以注意,尽快调理。王琦教授认为慢性咳嗽久不愈的患者,多数可能属于变异性咳嗽,因此临床上需要做鉴别诊断。

2.2 早治疗 临床上,对于过敏体质(倾向),可服用王琦教授调理过敏体质的代表方:玉屏风散、消风散、过敏煎等。常见药物有黄芪、白术、乌梅、蝉蜕、当归、黄芩等。过敏体质症状表现各不相同,临床上可辨病对症加药。对于已经形成疾病,比如过敏性

鼻炎,变异性咳嗽,哮喘,湿疹,荨麻疹,过敏性紫癜,过敏性腹泻等,王琦教授分别制定了脱敏止嚏汤,脱敏止咳汤,脱敏定喘汤,脱敏湿疹汤,脱敏消风汤,脱敏消癩汤,脱敏理肠汤^[16]来治疗,这些方子都是建立在调理过敏体质的基础上,针对各个疾病的不同而制定的。运用这些脱敏方,从根本上改变身体的土壤,从而使疾病治愈。临床上也可以小验方来缓解过敏,如马齿苋或紫草煎水外洗。对于过敏性鼻炎,可通过按摩迎香、鼻通、上星等穴位或熬葱白百合羹缓解症状;针对变异性咳嗽,可凉拌鱼腥草或刺血尺泽穴缓解症状。过敏性疾病属于疑难杂病,过敏体质也是一个时间段里的身体状况,因此治疗过敏体质需要一个过程,这也符合“缓则治其本”的中医治病理念,需要医生给患者耐心的指导与解释。MORA-super生物共振诊断治疗仪可以实现过敏原的反向脱敏治疗^[17],必要时也可辅助使用。

3 过敏体质的三级预防

三级预防即临床预防,对已患某些疾病者,及时治疗,防治恶化;改善过敏体质,防止过敏性疾病的复发。一级预防措施中的一些措施同样适用于二三级预防。针对过敏性疾病,要注意患者的体质差异有利于确定证候的变化方向。随着疾病的发展,证候始终不会脱离体质这根轴线,终归受体质制约。因此过敏性疾病的发展过程中,应时时注意到体质对证候的制约与影响,从而掌握证候的转变规律,更好地为治疗服务。

在治疗中要准确地使用“辨体-辨病-辨证”模式,在治病的基础上注意积极改善患者的过敏体质,根据症状选药,可以从根本上改善证候,治愈过敏性疾病。辨体即用玉屏风散、消风散、过敏煎等;辨病即用上面各种脱敏方;辨证即分清证型用药。在证候消失,疾病痊愈的同时,由于患者的偏颇体质得到了纠正,消除了发生的基础,使机体提高了对治病因子的抵抗力,预防疾病的复发。对于过敏性疾病患者,症状消失了,也需要坚持服药一段时间加以巩固,

以彻底改善体质状况。同时注意调情志,促锻炼,养成良好的生活态度和习惯。

参考文献

- [1]王琦,骆庆峰.过敏体质的概念、形成与调控原理[J].北京中医药大学学报,2004,27(2):6-8.
- [2]刘群英,祝丽霞.双亲过敏史对婴儿过敏性疾病的影响[J].华夏医学,2013,26(6):1084-1086.
- [3]吴妍,沈柏儒,张映辉,等.双亲过敏史及血IgE与婴儿过敏性疾病的相关性研究[J].海南医学,2014,25(6):828-830.
- [4]何平,李诚.妊娠期糖尿病与婴儿过敏性疾病相关性的研究[J].妇产与遗传:电子版,2013,3(3):22-26.
- [5]马春晖.过敏性疾病患者的心理护理干预[J].哈尔滨医药,2011,31(3):225.
- [6]刘增垣,何裕民.心身医学[M].上海:上海科学技术出版社,2000:182.
- [7]熊振玲,李艳秋,郭丽冰,等.喂养方式对剖宫产婴儿过敏性疾病的影响[J].当代医学,2013,19(5):1-3.
- [8]张寅平,李百战,黄晨,等.中国10城市儿童哮喘及其他过敏性疾病现状调查[J].科学通报,2013,58(25):2504-2523.
- [9]王婷婷,赵卓慧,姚华,等.住房特征及室内环境与乌鲁木齐儿童哮喘、过敏性疾病及肺炎的相关性[J].科学通报,2013,58(25):2573-2581.
- [10]王晗,李百战,阳琴,等.重庆地区住宅室内潮湿问题和儿童哮喘及过敏性疾病的相关性分析:横断面调查[J].科学通报,2013,58(25):2596-2604.
- [11]杨越楠.变态反应性疾病1902例过敏原检测结果分析[J].中国医药,2012,7(10):1301-1302.
- [12]罗嘉莹,霍顺婷,陈韵如,等.家长对儿童过敏性疾病知识认知情况调查[J].中国公共卫生,2015,31(4):419-421.
- [13]戴晓青.应用乳酸杆菌治疗婴幼儿过敏性疾病的疗效观察[J].当代医药论丛,2015,13(2):199-200.
- [14]姜赛芝,钱燕,叶钊,等.3岁前生活环境对青少年过敏性疾病发病的研究[J].中国儿童保健杂志,2010,18(9):658-661.
- [15]邢福民.母乳喂养时间及辅食添加时机与婴幼儿过敏性疾病相关性研究[J].现代中西医结合杂志,2013,22(26):2908-2909.
- [16]赵玉斌,郝哲,谢雁鸣,等.多功能快速过敏皮试仪应用于药物过敏检测的临床效果评价[J].中国中药杂志,2013,38(18):3028-3030.
- [17]傅祥评.MORA-Super生物共振诊断治疗仪应用于一般过敏性疾病的诊疗分析[J].福建医药杂志,2013,35(1):81-83.

(2015-07-13 收稿 责任编辑:张文婷)