

得了荨麻疹注意事项有哪些？

在日常生活中，荨麻疹患者要积极寻找过敏原，同时避免吃一些可能诱发疾病的食物，常见的有豆制品、海鲜、坚果等。平时注意室内通风，保证室内清洁，并保证规律作息，以减少荨麻疹反复发生的情况。

荨麻疹会在我们自身的恢复下自愈吗？

荨麻疹多为致敏物进入体内引发的过敏反应，如致敏物能完全排出体外，则能很快痊愈，故过敏反应较轻者，大量饮水促进致敏物排泄后可以自愈，但如再次接触致敏物质将再次发病，且病情可能较前次明显加重。

是不是体质差的人更容易得荨麻疹？

这种谣言很显然是错误理解了荨麻疹的发病机制，慢性荨麻疹主要与患者自身免疫功能异常有关，而不是免疫低下导致的，即使是非常强壮的朋友也有可能出现这种问题。因此，并不一定体质较差的人更容易出现荨麻疹。

得了荨麻疹不能吃发物？

这种说法也是错误的，食物过敏的确会加重荨麻疹症状，但是并不一定说吃发物一定会导致过敏症状。在饮食时，我们只需注意营养均衡补充，多吃新鲜、清淡的食物，尽量避免吃一些不新鲜的海鲜或者含有食品添加剂的食物。

本文由上海市第六人民医院东院急诊科主任医师周敏杰进行科学性把关。■

科学家找到可能触发阿尔兹海默症记忆衰退“机关”

(来源：科技日报)

科技日报讯(记者刘园园)记者近日从西湖大学获悉，该校施一公团队历经8年探索，在阿尔兹海默症领域取得重要发现——他们找到了可能触发阿尔兹海默症记忆衰退的“机关”。这一发现对理解阿尔兹海默症的发病机制，以及开展针对性的药物设计，具有重要意义。相关研究结果日前在线发表于《细胞研究》。

“阿尔兹海默症，俗称老年痴呆症，记忆衰退是这种疾病最显著的临床表现之一。”本文共同第一作者、西湖大学生命科学学院博士后周家耀说，阿尔兹海默症的原理和机制迄今尚未明确。

随着基因测序技术的发展，科学家发现，APOE4是阿尔兹海默症最大的风险基因。APOE蛋白是人体载脂蛋白之一，在人群中有APOE2、APOE3和APOE4这3种亚型。研究发现，APOE2的携带者，不易患阿尔兹海默症；而APOE4的携带者，患病风险成倍增加。因此，找到APOE4的受体可能是破解阿尔兹海默症的关键。

此前研究发现，小胶质细胞对神经突触的剪切功能会在阿尔兹海默症患者中被异常激活，从而导致患者失忆。而小胶质细胞能否执行功能，可能与LilrB蛋白有关。

APOE蛋白与LilrB蛋白之间是否存在某种联系？这或许是破解阿尔兹海默症发病机制的重要线索。

“在大量研究基础上，我们建立起新猜测：LilrB家族蛋白和APOE蛋白有相互作用，并且只和APOE4结合而不与APOE2结合。”周家耀解释说，这一猜想如成立，有可能解释阿尔兹海默症的生物化学原理：APOE4与LilrB蛋白结合，激活小胶质细胞，导致神经突触被剪切，进而导致记忆衰退并引发阿尔兹海默症。

为验证新猜想，研究团队开展了一系列实验，系统研究了LilrB人源家族的5个同源蛋白和3个APOE亚型之间的相互作用。结果正如预期：APOE4与LilrB3可以结合，APOE3结合较弱，而APOE2几乎完全不结合。他们还进一步证实了小胶质细胞因为这种结合而“苏醒”的事实，即APOE4与LilrB3结合后，会激活小胶质细胞。

“这项研究找到了阿尔兹海默症患者记忆衰退的机制，为人类对付阿尔兹海默症带来一线曙光。”周家耀介绍，接下来，研究团队将在该成果基础之上，继续开展阿尔兹海默症相关研究，并着眼于阿尔兹海默症的药物研发。■