

当过敏如约而至 这个春天怎么过

“无风才到地，有风还满空。缘渠偏似雪，莫近鬓毛生。”中日友好医院呼吸与危重症医学科副主任医师张永明借唐代雍裕之创作的五言绝句聊起了春季柳絮等因素引起的过敏。

春天万物复苏，可是很多人却饱受多种过敏性疾病困扰，出现鼻炎、眼睛发痒、哮喘、荨麻疹等症状，过敏易反复、难根治，怎么办？如何让春季过敏“一走了之”，就社会关注，请相关专家来支招。

◆ 过敏遗传吗

近年来，儿童过敏发生率日益增多。对此，中日友好医院儿科副主任医师惠秦说调查显示，大概有10%的孩子患有过敏性鼻炎，3.02%的孩子患有哮喘，12.9%的孩子患有湿疹、特应性皮炎，2.5%的孩子存在食物过敏的情况。

很多小朋友出现过敏症状的时候，亲友们会追溯父母双方的家族中是否有过敏先例，但其实很多时候父母乃至祖父母并没有过敏的困扰。

那么，过敏和遗传究竟有

没有关系？“有关系，从遗传角度来说，相对无过敏史的父母，有过敏史的父母所生的孩子发生过敏性疾病的风险会高很多。”但惠秦同时表示，没有过敏史的家长也有可能生出有过敏症状的孩子。

惠秦强调，遗传只是导致过敏性疾病的因素之一，还有一个重要方面，与后天各种因素对免疫系统的影响有关。

在专家看来，过敏的发生有一个过程——婴儿的消化道发育不太成熟，肠上皮就像一

个筛子一样，筛孔比较大，所以喝进去的牛奶、母乳，以及添加辅食中的一些过敏蛋白就会通过筛孔进入血液系统，刺激免疫系统，造成致敏状态。孩子可能并没有症状，但是致敏已经发生了。当他再次接触相同的过敏原刺激时，可能会出现相应症状。

“没有过敏性疾病的家长如果遇到孩子有过敏的症状，需要请医生排除是否因为过敏所致。”惠秦提醒。

◆ 过敏的诱因是什么

是药物注射后发生过敏反应。”中日友好医院皮肤科副主任医师盛宇俊说。

中日友好医院眼科副主任赵通指出，对季节性过敏而言，最常见的则是花粉过敏。刚一入春，引起过敏的花往往是风媒花，它在空气中的浓度很高；春意盎然时则主要是松树、柏树这样高大树木的花，金秋时节又往往是蒿类这样的野草。常见的比较鲜艳的观赏花，则不易引发过敏。

专家指出，过敏会涉及一系列的症状。过敏性体质的患者可能同时有鼻炎、哮喘、过敏

性结膜炎，他们的特异性体质容易对外界环境出现过敏。

很多人都会关心，“我到底是不是过敏体质？”“可以抽个血做个化验看看 IgE 值，IgE 是介导人体产生过敏反应的一个抗体类蛋白，叫免疫球蛋白 E，如果较高一般提示是过敏体质，同时可以判断是对哪一种过敏原过敏。”盛宇俊介绍。

那么，过敏的发生机制是什么呢？专家指出，人体在接触了过敏原以后，刺激到免疫细胞，产生多种炎性介质，进而刺激神经末梢和血管，会产生各种症状。

◆ 过敏如何防治

那么如何预防过敏症状的发生？“首先需要了解哪些过敏原是导致过敏的因素，最好的办法就是切断这种接触，也就是对过敏原进行阻断，这是最好的预防方法。”专家指出。

“有些过敏性鼻炎患者如果控制得不太好，可以用药物治疗方法，大多能得到有效治疗。”刘洋介绍，如果药物效果不太好，可以采用免疫治疗方法，也就是脱敏治疗。如果有患者得不到缓解，甚至伴有支气管哮喘的话，可以采用蝶腭神经血管束离断技术，手术安全有效。

对于眼睛过敏的患者，赵通则提醒，不要去揉眼睛，越揉血管越充血，可能会释放更多炎性介质，导致干痒加重。可以做冷敷收缩血管，快速止痒。同时，合理使用滴眼液也非常重要，有很多专门抗过敏的滴眼液可以选用，另外可以用一些人工泪液辅助治疗缓解症状，严重一些的可以用激素类的滴眼液，而不是左氧氟沙星、红霉素、氯霉素之类的眼药，这些抗生素可以杀灭细菌但对于过敏没有太大作用。

对于常见的皮肤过敏，盛宇俊指出，总体的治疗原则是

避免接触过敏原，对症处理。遇到特别严重的瘙痒，可以口服一些抗组胺药、静脉点滴维生素 C 和钙剂。如果症状特别严重，急性发作，可以短期内使用激素；如果长期反复过敏，可以用生物制剂来治疗。同时，过敏预防的重要性要远远大于治疗，有皮肤过敏史的人群要在生活多加留心，做好防护。

张永明介绍，目前我国有哮喘患者 4570 万，其中 2/3 是过敏性哮喘。哮喘药物分为急救缓解药物、长效控制药物。急救缓解药物，如同冠心病病人的速效救心丸，不能作为常规治疗药物，否则将越用越喘，建议用长效控制药物控制气道炎症，改善肺功能，预防急性发作。治疗哮喘还有一个利器就是脱敏治疗。比如患者对尘螨过敏，就用提纯的尘螨试剂让患者一点点少量接触，最后对尘螨产生耐受和适应。目前对屋尘螨、粉尘螨、秋季花粉能做脱敏治疗，主要方式包括皮下注射和舌下含服。

常见的食物过敏一般多见于儿童。对此，中日友好医院营养科副主任张佳丽提醒，有的家长拿着食物过敏原抗体的

据《光明日报》

预计今年汛期 我国气候状况一般到偏差

新华社北京 4 月 3 日电（记者黄垚）记者 3 日从国家气候中心获悉，预计今年汛期（5月至 9 月）我国气候状况总体为一般到偏差，旱涝并重，区域性、阶段性旱涝灾害明显，暴雨、高温、干旱等极端天气气候事件偏多，降水呈南北两条多雨带，长江中游降水明显偏少。

降水方面，预计今年夏季（6 月至 8 月）降水呈南北两条多雨带，东北地区、华北、西北地区东北部、华东南部、华南中东部及西南地区南部降水偏多，长江中游降水明显偏少。松花江流域、嫩江流域、黄河中下游、海河流域、珠江流域降水较常年同期明显偏多，暴雨过程多，可能有较重汛情；西南地区东部及华中中部降水偏少、气温偏高，可能出现区域性的气象干旱。

雨季进程方面，预计西南雨季开始时间较常年（5 月 27 日）偏早，南部雨量较常年偏大。

我国翻译及语言服务 从业人员规模突破 600 万

据新华社北京 4 月 3 日电（记者王明玉、王思北）记者从 3 日在京开幕的 2023 中国翻译协会年会上获悉，我国翻译人才队伍持续增长，2022 年，我国翻译及语言服务从业人员规模达 601 万，相比上一年增长 11.7%，为党和国家对外开放大局及对外交往工作提供良好支撑。

2023 中国翻译协会年会由中国外文局指导、中国翻译协会主办，主题为“推动国家翻译能力建设，促进中外文明交流互鉴”。开幕会上发布了《2023 中国翻译及语言服务行业发展报告》，并首次发布《2023 全球翻译及语言服务行业发展报告》，举行了“翻译文化终身成就奖”“资深翻译家”“翻译中国外籍翻译家”表彰仪式，还启动

中消协建议茶叶适度包装 不打“擦边球”



新华社北京 4 月 3 日电（记者赵文君）中消协 3 日联合中国茶叶流通协会发出“倡导茶叶适度包装，推动绿色文明消费”的倡议，茶叶经营者应当遵守商品包装有关法律和国家标准的规定，尤其对于带有附件、配件等的茶叶商品严格包装标准，不打“擦边球”。

这是记者 3 日从中消协获悉的。中消协近期开展的商品过度包装调查显示，消费者对茶叶过度包装问题关注度较高，消费者对茶叶包装的主要

功能需求有“保证茶叶品质，防止受潮和变质”“开封后保存性能好”“取用方便”。

今年 9 月，《限制商品过度包装要求 食品和化妆品》强制性国家标准将全面实施。中消协建议，茶叶经营者根据不同茶叶品类的要求，做到包装材料适当、无害加工、绿色生产。倡导茶叶经营者将茶叶原料生产、加工包装等全生产链条的能效、水效、环境绩效、碳排放等信息进行公示，供消费者选择和社会监督。