

2023年8月7日至13日是第八个“中国过敏防治周”，今年的主题是“关注气候、环境和生活方式变化，预防过敏”。权威专家表示，除了气候和环境因素以外，现代生活方式中的许多因素日益成为诱发过敏的“元凶”；增强对过敏性疾病的认识、主动规避过敏诱因，方能减少过敏性疾病发生。



过敏多发 “元凶”就在身边

多种过敏性疾病高发，低龄患者明显增多

“过敏性疾病已成为全球公共卫生问题。”中国医师协会变态反应医师分会会长尹佳介绍，近年来，全球过敏性疾病的发病率显著升高；我国气道过敏、皮肤过敏和食物过敏的患者都在迅速增多，部分地区花粉症的发病率已经超过20%。

尹佳说，低龄人群发病，尤其是低龄

儿童食物过敏和特应性皮炎明显增多，这是我国过敏性疾病多发的一个显著特点。同时，从诱因来看，霉菌成为儿童过敏性哮喘的重要诱因，甚至超过了尘螨；花粉过敏在北方各个地区发病明显增加。从类别来看，食物过敏和严重过敏反应越发多见，多重过敏患者增多。

为何过敏的人越来越多？尹佳认为，饮食、空气污染、药物、化学消费品、生活方式、气候、生物多样性、城市化、社会经济因素等外部环境因素，由代谢和炎症导致的身体内部化学环境因素等，最终引起过敏性疾病发生和增多。气温升高、气候变暖、极端天气增

加使花粉季延长，花粉产量增大，在空气中浓度升高；极端天气导致的洪涝使大面积居住区域被水浸泡，空气中霉菌含量增高……正是气候、环境和生活方式的改变，让更多过敏原同人们“亲密接触”。

现代生活方式增加过敏原

北京协和医院变态反应科主任医师关凯曾遇到这样一位患者：她在洗发后经常在头面部出现过敏性皮疹，为此更换了二十余种品牌的洗发水，但症状依然反复出现。这位患者做了详细的过敏原检测，结果显示是普遍存在于洗发水里的一种防腐剂“甲基异噻唑啉酮”导致了她的过敏。

“人体的上皮屏障是机体防御外界过敏原的第一道防线，而新型化合物加剧了上皮屏障的损伤。”关凯介绍，根据在国际上被广泛认可的“上皮屏障假说”，由工业化、城市化等导致的环境改变，使得皮肤上皮、呼吸道及消化道黏膜上皮屏障发生改变，导致菌群紊乱、微生物移位，激活局部免疫炎症，从而带来过敏及自身免疫性

疾病。频繁使用各种日常洗涤用品、果蔬餐具洗洁精，破坏了天然的皮肤保护屏障和消化道自然屏障，使各种皮肤过敏和食物过敏出现；饲养宠物也有可能导致过敏，甚至能诱发过敏性哮喘……专家普遍认为，包括使用食品添加剂、化妆品、洗涤用品等在內，远离自然

的现代生活方式中，到处潜藏着致敏因素。“我们在门诊检测发现，几乎多一半的病人维生素D3水平低于20纳克/毫升，说明很多人缺少户外运动。”尹佳说，要阻断过敏性疾病高发进程，人们应当增加亲近大自然的活动。

调整生活方式，医患携手应对过敏

过敏原虽然种类繁多，但仍可通过预防来有效规避。关凯举例说，洗澡时不宜过分搓洗皮肤；使用洗发水、沐浴露、洗涤剂后，应尽可能将其冲洗干净，必要时涂抹润肤霜；手洗衣物时可戴橡胶手套，减少接触洗涤剂；机洗衣物时，洗涤剂应适量；不要让皮肤破损处接触日化品。“低龄儿童是预防过敏的‘重点保护对象’。”关凯说，低龄儿童皮肤较成

人更薄，一旦皮肤屏障出现异常，则更易出现湿疹等过敏问题，因此尤其要注意保护他们的皮肤，如穿戴柔软衣物、使用防腐剂较少的婴幼儿专用护肤品等。正确识别过敏现象，也是阻止过敏发生和发展的重要前提。关凯介绍，日化品中的香料、防腐剂、表面活性剂等长时间停留在皮肤表面容易引发过敏，表现为皮肤瘙痒、红

斑、皮疹等。如果外用某种日用品、食用某种食物或药物后总是伴随相同症状反复出现，应怀疑可能为过敏反应。专家表示，由于可能致敏的成分种类繁多，患者往往只能在发病后倒查原因、做过敏原检测，继而接受针对性治疗，因此，减少过敏性疾病发生，既需要患者日常留心观察、学习过敏知识，也需要基层医生提升过敏性疾病的诊治水平。

针对我国变态反应专科医师数量相对不足、基层医疗机构防治力量薄弱的问题，日前，北京协和医学院培训中心联合中国医学科学院、北京协和医院变态反应科等共同发起成立北京协和过敏培训云学院，将通过人才教育培训、学科教学实践基地探索、数字医学教育等方式，帮助基层医疗卫生机构提升过敏性疾病诊疗水平。

新华社北京8月7日电



湖南桂阳

碧水蓝天湿地

8月6日，湖南桂阳舂陵国家湿地公园，绿水、湿地、蓝天相映成趣，构成一幅秀美的夏日生态画卷（无人机全景照片）。新华社发