

过敏患者数量激增 期待更多解决方案

“过敏不要命，但痒起来要人命。”一句顺口溜，道出了多少过敏者的辛酸泪。

一个看似不起眼的问题，竟成为全球第六大慢性疾病。用来防风固沙的“治荒主力”沙蒿，为何又与过敏搅在了一起？

近年来，过敏群体暴增，患病人群数以亿计。有机构发布报告认为，全世界有30%至40%的人被过敏困扰，过敏已从一般疾病上升到影响广泛的公共卫生安全事件。是什么原因让人们饱受过敏之扰？过敏者暴增的背后，是谁之过？我们能否与“敏”共生？新华社记者进行了追踪和探访。

小小过敏竟成全球第六大慢病？

这是一组让人揪心的数字：

全球范围内，约有2.5亿人有食物过敏症，3亿人患有哮喘，4亿人有鼻炎，总人口中1/10有药物过敏反应，被列为全球第六大慢性疾病。世界卫生组织早已把过敏性疾病列为21世纪重点研究和防治的疾病之一。

过敏也分季节性过敏和常年性的过敏。季节性发病常在某一季节中暴发，花粉则是世界范围内最常见、最重要的气传致敏原。

我国正在经历过敏性疾病患病人群从稀少到众多的发展。北京同仁医院院长、国家卫健委变态反应科临床重点专科负责人张罗说：“我们曾经做过流行病学的调查，与过去几年相比，的确有一个明显升高的趋势。”

张罗表示，因为内蒙古草原地区花粉数量巨大，每年到夏末秋初的时候，过敏性鼻炎的病人就会明显增多。

草花粉影响了整个西北地区，尤其是内蒙古、甘肃、青海、陕北，也包括受影响的山西、北京、河北等省市，影响范围广，季节性强。南方地区则以螨虫为主要过敏原，受气候条件影响大。

中日友好医院副院长、皮肤病科主任崔勇说，轻度过敏可能仅出现瘙痒、皮疹等，重度过敏可能会出现喉头水肿、休克等症状，如抢救不及时可能引起死亡。过敏可以发生在各个年龄段人群，过敏体质者尤其要注意。

花粉、飞絮、动物毛……致敏动植物知多少？

在众多导致过敏性疾病

发生的因素中，遗传因素、过敏原及环境因素都是重要致病原因。植物花粉、飞絮、飞毛等本是植物生长发育、繁衍后代过程中的一种自然现象，但由此引发的过敏问题在全球普遍存在，饱受争议的就是沙蒿。

“从就诊人数看，近年来春秋花粉过敏门诊患者有上升趋势。”北京协和医院变态反应科常务副主任王良录说，3月至5月主要是各种各样的树木花粉引发过敏，比较常见的是柏树、桦树、梧桐、白蜡树花粉等。从7月到10月底，则主要是杂草花粉，各种各样的野草播粉量巨大，有些可以引起严重症状。

城市化进程中，“花粉围城”也不可小觑。每年春天席卷北京的杨絮，是春日里的一道奇观，更令不少过敏者苦不堪言。

国家林业和草原局城市森林研究中心研究员王成说，多年来我国持续推进国土绿化，更多树木来到市区，花粉浓度增大、与市民的距离更近，人们不得不直接面对花粉过敏、杨柳飞絮污染等问题。

“常见的过敏原包括吸入性、食入性、接触性、注入性等几类。”中日友好医院皮肤科主治医师于瑞星说，室内常见的尘螨、霉菌、动物毛屑等都属于吸入性过敏原；鸡蛋蛋白、牛奶、虾等属于食入性过敏原；部分化工材料、化妆品属于接触性过敏原；某些注射类药物、蜂类叮咬注入的物质属于注入性过敏原。

树多草少、“水泥森林”都成为过敏高发的“幕后推手”。王成分析说，城市里不少土地裸露、硬化，不利于花粉和飞絮附着、滞留，也是致敏花粉、杨柳飞絮反复传播的重要原因。

福兮祸兮，沙蒿与过敏关系多大？

我国北方地区由蒿属植物为建群种或优势种形成的沙生植被，主要是自然界长期演化的结果，人工营造的只占很小一部分。

沙蒿，菊科蒿属植物。据北京师范大学、北京林业大学、陕西省治沙所、甘肃省治沙所等单位专家研究，在长期的净化过程中，沙蒿形成了独特的形态结构、生理特性和繁殖习性。沙蒿群落能够防风固沙，还能促进土壤的发育，在荒漠生态系统重建与恢复中发

挥较好作用。

回望上世纪50、60年代，北方沙区就分布有大面积沙蒿。80年代开始大规模飞播造林治沙，为提高飞播造林成效，加入一小部分沙蒿等作为伴生种。

沙蒿，先期发挥固沙作用。但随着主要树种的生长，沙蒿逐步衰亡。当主要树种由于老化成熟而退化到一定程度时，地带性植被沙蒿、黄蒿等蒿属植物又可能重新侵入生态系统。

据不完全统计，内蒙古、陕西、甘肃、青海四省区现有沙蒿保存面积约1300万亩。当前，部分地区已停止或准备停止在飞播造林中使用沙蒿。

沙蒿与过敏有多大关系？北京协和医院调查显示，我国北方地区夏秋季的主要致敏花粉是蒿属花粉。近年来多项研究证实，蒿属花粉是当前我国北方沙区夏秋季过敏性鼻炎的主要致敏原之一。

我国北方沙区蒿属植物种类多、分布广，且其花粉数量大、体积小、质轻，在空气中飘浮时间长而且具有较高的飘散量，同时又具有较强的致敏能力，使蒿属花粉成为当地过敏性鼻炎患者的最主要致敏原。

研究表明，籽蒿花粉是西北一些地区引起“伏天花粉症”的重要致病花粉，是季节性变应性鼻炎的主要原因。中国疾控中心专家表示，蒿属花粉是世界范围内重要的气源性致敏原，中国约有11.3%的呼吸系统过敏患者对蒿属花粉过敏。

此外，专家还提示，过敏性疾病患者往往不仅仅对蒿属植物过敏，通常也对尘螨、霉菌等其他过敏原敏感。

隐匿过敏原在哪里？有效控制是当务之急

面对过敏之痛，既要找寻权宜之计，更要探究破解之策。

世界过敏科学领域顶级期刊《过敏科学》中国主题大会前不久刚刚在北京召开，这是《过敏科学》创刊73年来首次以正刊形式出版国家主题，集中展示了中国学者在过敏科学、鼻科学、呼吸病学、皮肤病学以及新冠疫情等领域的最新研究进展，对于解决全球健康问题至关重要。

在张罗看来，过去几年中国的过敏科学工作者不断总结临床经验，中国学者在过敏性鼻炎的皮下免疫治疗当中，提

出了中国的集群治疗方案，该方案在过敏性鼻炎免疫治疗100多年的历史中，首次被纳入英国和美国的诊疗指南当中。此外，中国学者参与制定的慢性疾病国际诊疗指南达到了20多个。

——缓解过敏之痛，科学研究怎么发力？

多位专家向新华社记者表示，有关部门应加快研究制定过敏性疾病防治专项行动计划，加强过敏性疾病及其危险因素监测，从预防、干预、治疗等方面规范引导学科发展，促进过敏性疾病的有效防治。特别是对重点地区和敏感人群进行跟踪和定点观测，同步开展大范围流行病学及病原学调查。

——破解生态之危，环保绿化该出哪些实招？

考虑到沙蒿与过敏的可能相关性，应当调整优化沙蒿分布区树种林种结构。专家建议，可在飞播造林种草中进一步降低沙蒿用种量的比例，研究替代物种；营造樟子松、紫穗槐混交林，抑制杂草生长，使沙蒿退化；对沙区撂荒地以及沙化土地落实治理责任，抑制蒿类植物自然萌发生长，减少蒿属花粉源。

——减少“花粉围城”，如何更好享受高品质生活？

中国林科院林业研究所所长张建国表示，在城市绿化中建议采用多树种配置，避免成片栽植致敏树种及植物，尽可能通过草坪、落叶等覆盖地表，提高城市森林绿地的飞絮和花粉附着、滞留能力。

——避免“药物依赖”，预防和用药怎样“双管齐下”？

针对过敏群体用药治疗的困扰，北京大学人民医院皮肤科主任张建中教授提示，正值花粉传播季节，要注意预防和用药控制“双管齐下”。花粉症患者要减少外出，注意关窗；出门戴口罩，避免到花粉浓度较高的地区；外出回家后注意洗脸尤其是清洗鼻子、眼睛，更换沾到花粉的衣物。

用药方面，花粉症患者可用海盐水清洗鼻腔，使用抗过敏的滴眼剂控制过敏性结膜炎的眼痒等症状；出现咳嗽或哮喘的患者需加用口服和（或）吸入药物控制症状。症状重、持续时间长的患者，应及时去医院进行脱敏治疗。

面对这些“过敏之痛”，人们期待更多中国智慧和中国特色方案，让生活更加美好。

（据新华社报道）

【专家支招】

预防性用药可减轻过敏症状

相关研究及报道表明，花粉过敏在我国部分地区呈高发态势，由于花粉过敏季节性很强，再加上用药不规范，患者往往症状控制不佳，生活质量影响大。有调查表明，能够规范用药的患者不足一成。北京协和医院变态（过敏）反应科主治医师崔乐表示，预防性用药可减轻过敏症状，花粉过敏可在变态反应科脱敏治疗。

“花粉过敏通常有特定的季节性，每年到了花粉季的时候，过敏的患者通常是可预见的。”崔乐提到，对花粉过敏严重的患者，可进行预防性用药，即在花粉季到来时，提前14天开始使用对症治疗药物，有助于减轻症状，平稳度过花粉期。

对于在花粉季已出现症状的患者，建议联合用药，尤其是花粉浓度大的时候。当患者短期之内接触的花粉量较大时，单药治疗的效果有限，需要鼻喷激素、口服抗组胺药、鼻喷抗组胺药及抗过敏眼药水等联合治疗控制症状。

相较于往年，今年的花粉过敏患者大幅增加且症状较重。天气因素对花粉的传播有很大的影响，通常花粉和区域植被有关，但由于花粉自身很轻，可以飘散到数十甚至数百公里以外的地方，沙尘或者大风等天气在一定程度上助长了花粉播散。

需要注意的是，花粉不仅可通过鼻腔吸入产生过敏反应，飘在眼睛里或皮肤上也会引起过敏反应，因此很难完全避免。“在花粉浓度大的时期，建议减少室外活动的时长。外出时佩戴口罩及防花粉眼镜，避免佩戴隐形眼镜；可用海盐水清洗鼻腔减少过敏原。”崔乐强调，日常居家要注意关窗，可以使用空气净化器或新风系统降低室内花粉浓度。可在出门之前在鼻腔里涂抹“花粉阻隔剂”以减少花粉颗粒的影响。除此之外，外出时佩戴头巾，回家后立即更换外衣，都可以减少花粉的接触。

北京中医药大学东方医院针灸科杨文津医师提醒，出现过敏症状也可以针灸治疗。针灸治疗过敏性疾病主要以疏风解表，扶正活血为主，常用风池、合谷、曲池、血海、足三里、三阴交等穴位治疗。极其畏针的朋友也可以选择拔火罐、耳穴埋豆等方法治疗。绝大多数患者经过数次治疗后症状能够减轻。（据《健康时报》）