

过敏多发 “元凶”就在身边

2023年8月7~13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。

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；饲养宠物也有可能導致过敏，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、洗涤用品等在内，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。
(据新华社报道)



留心防晒霜过敏！

夏季紫外线强度高，若长时间暴露在阳光或紫外线下，会使皮肤发红、发黑，甚至脱皮，加速皮肤衰老，重者会诱发皮肤疾病。因此，出游时千万要注意防晒，保护皮肤，减轻紫外线对身体的伤害。

不过，防晒霜引起的皮肤过敏，大家关注过吗？防晒霜为什么会过敏呢？过敏了怎么办？

化妆品引起的两类皮炎

目前的防晒方式多种多样，物理防晒如防晒服、遮阳伞、太阳镜，化学防晒如防晒霜等。防晒霜是指添加了能阻隔或吸收紫外线的防晒剂，以防止肌肤被晒黑、晒伤的化妆品。人们通过在裸露的皮肤上涂抹防晒霜，可以形成一层保护膜，将皮肤与紫外线隔离开。

但是，部分人群会发现自己对防晒霜过敏。随着日化工业的发展，防晒霜品类日益繁多，且成分较为复杂，使用时可能会产生皮肤刺激、过敏等情况，严重者可诱发化妆品接触性皮炎。根据发病机制和诱因不同，化妆品引起的皮炎可分为：由过敏反应介导的化妆品过敏性接触性皮炎和由刺激引起的化妆品刺激性接触性皮炎。

这些物质会引起过敏

防晒霜的主要有效成分为防晒剂，防晒剂是利用光的吸收、反射或散射作用，以保护皮肤免受特定紫外线所带来的伤害，而在化妆品中加入的物质。其包括物理防晒剂如二氧化钛、氧化锌等，以及化学防晒剂如甲氧基肉桂酸乙基己酯、亚甲基双-苯并三唑基四甲基丁基酚、乙基己三嗪酮、二乙氨基羟苯甲酰基苯甲酸己酯等。

目前报道中，最常见引起化妆品过敏性接触性皮炎的过敏原主要有：香料、防腐剂、染料中的对苯二胺、表面活性剂等。化妆品中最常见的香料过敏原是芳樟醇和柠檬烯，其次是香茅醇，其他如己基肉桂醛、香豆素等。

目前市面上常见的某品牌防晒霜中的香精原料既包括己基肉桂醛和芳樟醇，还包括防腐剂如苯氧乙醇，表面活性剂如丙烯酸二甲甲基牛磺酸铵/VP共聚物等，这些都是化妆品中常见的致敏因素。另外，防晒霜中还含有乙醇等，可以刺激皮肤，出现风团、皮疹样反应。

两类人群更易中招

防晒霜过敏常见于过敏体质或既往有日化用品过敏史的人群。

建议大家在使用新产品时，可先将其涂到小臂内侧或耳后皮肤，观察有无不良反应，再决定是否使用。已出现过敏症状时，应立即将致敏化妆品清洗掉，局部使用含有糖皮质激素的软膏，或者口服抗过敏药，及时去医院就诊，寻求专业的治疗建议。
(据《北京青年报》)