



过敏性疾病已成为全球公共卫生问题 过敏多发 元凶其实就在身边

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。

多种过敏性疾病高发且低龄化

“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；饲养宠物也有可能致敏，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，几乎一半多的病人维生素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。



2023年中国过敏防治周启动仪式。 新华社发

调整生活方式能有效规避过敏

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化妆品。

“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。

据新华社

肿瘤患者多抑郁，“帮扶驿站”来解决

本报讯（王宏伟 通讯员 熊志翔 摄影报道）“你好，我是一名乳腺癌患者，目前心情苦闷、焦虑，自己目前还未结婚，父母也为我担忧不少……”8月初，一条“求助”留言出现在重庆大学附属肿瘤医院“帮扶驿站”后台上，30岁出头的依依（化名）详细描述着自己的境遇，提出希望得到专业的心理帮助。

“患者愿意主动倾诉求助，这非常难得。”该院医务社工匡国奉很快来到依依病床边，与她展开共情式聊天。匡国奉不断引导依依正确表达自己的情绪，帮助依依认清焦虑的原因，鼓励她重塑自信。同时，匡国奉还在院内寻找“同行伙伴”，介绍乐观开朗的年轻患者与依依开展交流，并参与情绪管理活动。慢慢地，依依脸上的笑容多了起来，也逐渐解开了心结。

国内许多研究表明，肿瘤患者出现心理痛苦的比例高达80%。据悉，肿瘤患者通常会经历休克-恐惧期、否认-怀疑期、愤怒-沮丧期、接受-适应期等四个心理阶段，如果没有及时调整好心态，那么将陷入长期抑郁和痛苦中。

如何帮助患者把好心情的方向？“帮扶驿站”应运而生，它是医院提供心理帮扶、困难救助、康复指导的一个



“窗口”。该院党委副书记张维称，医院在每个病区护士站都放置了一个立牌，当患者和家属在诊疗过程中遇到心理等问题，或者医务人员发现患者及家属出现异常苗头，只要扫描立牌上的二维码简单填写信息，医务社工和志愿者就会免费上门进行帮扶。

目前，该“帮扶驿站”有4名专业医务社工，以及13123名机动注册志愿者。

一碗蛋炒饭！竟导致夫妻两人一死一伤

近日，江苏南通一对八旬老夫妻因为上吐下泻，酸中毒明显被紧急送到急诊抢救室。杨奶奶刚送至医院便因病情严重身亡，李大爷经过医护人员紧急抢救后逐渐恢复正常。是什么导致了这样的悲剧发生？罪魁祸首竟是一碗隔夜的蛋炒饭！

回想当初，李大爷满是懊悔。家住南通市的李大爷和杨奶奶平日里身体一向硬朗，但就在十几天前的一个晚上，李大爷和杨奶奶突然腹痛难忍、上吐下泻，腹泻了有十余次。到了凌晨，救护车分别将二老送往抢救室，杨奶奶因为病情过于严重不幸去世。李大爷处于休克状态。值班医生当即反复询问家属，患者当天都吃了些什么，最后将目标指向了李大爷腹泻当天吃的一碗隔夜蛋炒饭。“普通的胃肠炎不会这么严重，患者目前炎症指标高，应该是细菌感染引发的脓毒症和感染引发的多脏器衰竭。”

“夏天天气热，细菌繁殖尤其快，冰箱的制冷只是延缓了细菌的繁殖，加上冰箱里还存在着嗜冷菌，对人体有害。隔夜菜被细菌污染之后，易引发腹泻、脑炎等。所以，冰箱里拿出的隔夜菜一定要彻底加热，通常煮沸2至3分钟。但是对于老年人、孕产妇、孩子、慢性病人等免疫力低下的人群，要谨慎。”医生提醒。 据现代快报