

专家谈夏秋季花粉过敏

全球变暖使花粉季节延长、花粉产量增加也可能使花粉致敏力增强

阅读提示

过敏性疾病已成为全球性的健康问题,我国亦不例外。北京协和医院变态反应科主任助理关凯副教授介绍,在我国北方的部分地区,花粉过敏的患病率已超过 20%。除了眼睛红痒的结膜炎症状、打喷嚏流涕的鼻炎症状之外,37%的过敏者会在 5 年内发展为过敏性哮喘。

每年立秋节气前后,我国北方夏秋季杂草开始长达两个月的气传花粉播粉,花粉过敏患者随之眼红眼痒、打喷嚏流涕,严重者出现咳嗽喘息,显著影响工作与生活,而这样的患者近年越来越多。医学专家认为,全球气候变暖、人类社会活动带来的环境因素改变,是导致花粉过敏增多的一个重要原因,患者需要关注环境因素,有针对性地规避过敏原和治疗。

过敏性疾病已成为全球性的健康问题,我国亦不例外。北京协和医院变态反应科主任助理关凯副教授介绍,在我国北方的部分地区,花粉过敏的患病率已超过 20%。除了眼睛红痒的结膜炎症状、打喷嚏流涕的鼻炎症状之外,37%的过敏者会在 5 年内发展为过敏性哮喘。

“过敏性疾病是基因和环境因素共同作用的结果。”在 13 日举行的北京医师协会变态反应专科医师分会第 6 届学术年会暨第 16 届协和过敏性疾病高峰论坛上,中国医师协会变态反应医师分会会长尹佳教授表示,环境因素与过敏和哮喘的发生、发展、加重均息息相关。

环境因素包括饮食、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,以及肠道和皮肤微生物组的变化等微生物组环境因素。

“各种环境因素能够影响表观遗传,通过推进染色体改变影响基因的表达,最终导致过敏性疾病发生、患病率增加。”尹佳说。

那么,外部环境是如何导致花粉过敏增多的? 尹佳说,温室气体效应、全球变暖能够使花粉季节延长、花粉产量增加,也可能使花粉致敏力增强。有研究发现,一株豚草每年可以产生数以亿计的花粉颗粒,加之气候和地理环境发生变化,豚草花粉会向一些地方大量入侵和扩散。

另外,专家也表示,伴随着绿化行动等带来的植被数量增多,植物种类、授粉总量的激增难以避免。

广州医科大学附属第一医院李靖教授等所做的一项抽样调查研究显示,2018 年,我国华北



地区杨树、豚草、艾蒿等植物的花粉的致敏率比 2008 年显著提高,蒿类花粉的致敏率增幅尤其明显。

“致人过敏的花粉主要通过空气流动传播,因此具有跨地域限制的特点。”关凯援引我国大气生物学专家的研究举例:京津冀地区的蒿属花粉既有本地生长产生的,也有一部分来自周边省份,甚至相当一部分产自蒙古国、俄罗斯、哈萨克斯坦等国但夹杂在西北风中被吹到了京津冀地区。

专家认为,受气候、地理因素影响,即使是同种花粉,其在不同地域的分布也存在时间和数量差异,因此患者在变态反应科检查并明确过敏原后,可以了解该种花粉在时间与空间上的分布特点,结合居住地情况,选择异地治疗。如不具备条件,则应在生活细节上多加注意,例如,以室内活动为主,户外活动时做好防护,选择在花粉浓度低的时段出行,外出回家后及时进行个人清洁等。如果尝试了以上方法仍有过敏症状发作,则应在专业医生指导下使用有效、规范的抗过敏药物治疗,必要时进行脱敏治疗。

关凯还提醒,不同花粉过敏所致鼻炎合并哮喘的比例不尽相同,杂草花粉可能比树木花粉更容易诱发哮喘,因此,夏秋季杂草花粉症患者需警惕伴发哮喘,应及早采取包括变应原特异性免疫治疗在内的防治措施。

据新华社

新闻+ 花粉过敏常见的症状有哪些?

1. 过敏性鼻炎:“鼻子发痒”,易打喷嚏,流清涕,重者一天可打数百个喷嚏;清水鼻涕流个不停,也有的合并鼻塞,出现头痛、头晕等症状。
2. 过敏性结膜炎:“眼睛发痒”(自觉有异物感),其特点是“奇痒”,眼球发红、眼睛分泌物增多,并出现结膜水肿,经常流泪。
3. 可出现“耳朵里痒”和“口腔上腭痒”。
4. 皮疹:“脸痒,皮肤痒”,暴露部位的皮肤上出现风疹,伴瘙痒,皮肤发红、干燥易起皮屑,或出现像蚊虫叮咬过的小红点以及湿疹等。
5. 支气管哮喘:“嗓子痒”,可出现咳嗽、胸闷、憋气、喘息等哮喘症状。

怎样预防和治疗花粉过敏呢?

1. 应积极查找过敏原,做血清过敏原检查,结合临床症状及过敏原报告确诊花粉过敏。
2. 花粉为吸入性过敏原,存在于空气中,能够做到避免过敏原当然最好。春天尽量少外出,尤其干燥刮风天气、花草树多的山区或草原。
3. 外出时可穿长袖衣服,戴专用花粉口罩、专用花粉眼镜或头部罩一个白色透明纱巾;应用花粉阻隔剂,减少鼻黏膜接触花粉;若过敏症状较重者,最好携带抗过敏药物。
4. 外出回家后清洗颜面、鼻腔、眼睛等粘有花粉的部位,更换外衣减少花粉接触,睡前沐浴去除身体其他部位的花粉。
5. 勿在室外晾晒衣被,可使用干衣机等装置,或在封闭的阳台等阳光照射地点晾晒,减少花粉沾染。
6. 药物治疗:可口服抗过敏药物。严重鼻结膜炎或皮肤瘙痒及出现心跳加快、喘息或呼吸困难等症状,应到医院就诊。

据《每日新报》

空调竟能吹出“面瘫”?

夏天,不少市民在空调房一待就是一天,或是晚上开窗吹风睡觉,第二天起床发现自己一边的嘴巴歪了,眼睛也闭不上了,去医院咨询,竟然是得了面瘫! 那么应该如何避免这类状况发生呢? 丽水市第二人民医院康复医学科给您解答。

面瘫的原因有很多种,体质虚弱为主要原因,一般分为三种类型,外感风热、外感风寒和气血虚弱。“像现在这个暑热季节,导致面瘫的原因是在家开空调,这种通常是外感风寒,如果在外面可能就是外感风热。”面瘫之前一般没有明显前兆,起病突然,是一种常见病、多发病,不受年龄限制。它分为中枢性面瘫和周围性面瘫,后者较为常见。一般是由风寒侵袭引起局部营

养神经的血管痉挛,导致神经缺血、水肿、受压,也有因风湿性或病毒感染所致,如疱疹病毒等。

出现面瘫症状的人还是与他们自身的身体状况有一定的关系:压力大、比较疲劳、休息不好等都会导致抵抗力下降,感受风寒之后,也就容易出现面瘫。夏天的面瘫患者主要集中在青壮年人群,老年人反倒少一些,这主要和老年人注重保暖,注意避开冷风有一定的关系。

如何预防面瘫,首先要做好空调清洁,将滤网清洗晾干后再使用。即使室外再炎热,室内的空调温度也不宜设置太低。一般成年人在空调房内最适宜温度为 25~26℃,体弱者 27~28℃,室内外温差最好不超过

8℃。从炎热的室外进入室内,应至少 10 分钟以后再开空调。有关节炎、风湿病的老人,发育不完全的小孩以及孕妇等身体免疫功能较差的人,最好少用空调。平时应多到户外做些运动,呼吸新鲜空气,增强身体的适应能力。

医生建议,面瘫之后应注意休息、保证睡眠,避免各种精神刺激和过度疲劳,避免辛辣、刺激饮食,还要注意头、面部保暖。外出建议佩戴护目镜,以免阳光刺激而加重症状。面瘫病情发展有规律,治疗时间一般为一个月左右,千万别病急乱投医,找所谓“偏方”“特效药”,要保持心情舒畅、保证休息、防止病情反复。

通讯员 李浚豪

