

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”。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，过敏性疾病的发病率显著升高，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，这是过敏性疾病多发的一个显著特点。

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。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，她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“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；饲养宠物也有可能引起过敏，甚至诱发过敏性哮喘……

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，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。

通过预防可有效规避过敏原

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。

相关链接

洪水退后 当心霉菌过敏性哮喘发病

近日，京津冀等地遭遇强降雨洪涝灾害。专家提醒，夏季暴雨和洪水过后，霉菌容易大量繁殖，应警惕霉菌过敏性哮喘发病。

“当暴雨带来大量积水或房屋被洪水浸泡时，居住环境里的湿度和温度，再加上充足的有机物滋养，非常适宜霉菌生长。”关凯说，有过敏史的人群吸入一定量霉菌孢子或菌丝，就可能诱发霉菌过敏性哮喘，且随着霉菌浓度升高、吸入量增多，病症会逐渐加重；没有过敏史的人群也应警惕因逐步吸入大量霉菌导致霉菌过敏性哮喘突然发病。

关凯说，一旦过敏性哮喘急性发作，应尽快前往医院应急治疗以控制症状，并查明过敏原。如

果过敏原明确为霉菌，就要加强对霉菌的环境控制，从而减少对霉菌的吸入。若居住环境里的霉菌难以彻底清除，症状没有好转，可以选择进行脱敏治疗。

专家建议，如果家具等室内物品遭洪水浸泡，要尽快进行充分烘干，并使用具有除霉菌功效的清洁剂等，尽可能清除霉菌；同时，要及时扔掉被霉菌严重污染的物品。此外，使用新风系统或空气净化器能够帮助降低室内空气中霉菌过敏原含量；还可将室内涂抹的密封胶等换成不易发霉的替代材料。

尹佳提醒，暴雨洪水过后，霉菌、尘螨、蟑螂等生物的繁殖都有可能引起过敏甚至哮喘发病，对此，医生和患者均应给予足够重视。（新华）

【健康红绿灯】

绿灯

大量出汗后喝点酸的



高温高湿的天气里，稍微动一动就浑身是汗，经常运动的人更容易“大汗淋漓”。出汗后，可以适当喝一点酸味饮料，如酸梅汤，它的主材是乌梅，有敛肺、涩肠、生津的功效，可以收敛毛孔，避免汗出过多。绿豆汤、金银花茶、薄荷茶或薄荷柠檬茶也是不错的选择。

喝杯热茶更解暑



热茶能促使毛孔张开，促进汗腺分泌，体内大量水分通过皮肤上的毛孔渗出并蒸发掉，可带走体内的热量，使降温效果更好。热茶还能起到利尿作用，使体内多余热量随尿液排出体外。此外，热茶中的茶多酚、果胶、氨基酸、糖等物质，可与口中唾液发生反应，滋润口腔，使人产生清凉的感觉。提醒温度不宜过高，否则会让食道黏膜受到损伤。

红灯

水果不甜不等于含糖少



有人认为那些吃起来不甜的水果含糖量就低，可以放开了吃，其实甜度不等于糖分含量。比如，火龙果可能只有中间的果肉部分才微甜，但每百克糖分在14%左右；人参果糖分高达18%；百香果糖分约13%左右；山楂很酸，但是其糖分高达22%。

防晒驱蚊最好不要一起用



驱蚊液的主要成分为避蚊胺和酒精，而防晒霜中含有二苯甲酮，大量的避蚊胺、酒精和二苯甲酮混合，加上高温促进皮肤吸收，会引起过敏。不同化学物质最好不要混用，否则可能会抵消效果，或增加毒性。可以在使用两种产品时打个“时间差”，先涂抹防晒霜，间隔半小时以上，待皮肤吸收后再喷驱蚊液。

丰台区市场监管局科技园区所

多措并举强化食品安全监管工作

·广告·

丰台区市场监管局科技园区所坚持问题导向、突出重点，落实“四个最严”要求，结合高温季节食品消费特点，多措并举强化食品安全监管，积极预防和排查食品安全风险隐患，保障食品安全。

加强宣传提示，营造浓厚氛围 结合食品安全风险和辖区群众食品消费特点，多渠道开展食品安全宣传。通过现场检查、座谈培训、行业微信

群等途径加强食品安全宣传提示，向食品经营者和消费者宣传食品安全注意事项、风险防范要点、制止餐饮浪费，规范食品经营行为，防范化解辖区食品安全风险隐患。

靶向督导检查，夯实主体责任 紧盯风险隐患，梳理食品安全风险隐患清单，综合运用政策宣传、执法检查、批评教育、立案查处等手段开展靶向督导检查，重点检查索证索票、

进货查验、经营场所环境卫生、食品储存条件、食品保质期、人员健康管理等内容，形成食品安全高压态势，保证食品安全监管关口前移、重心下移，建立健全食品监管横向到边、纵向到底的工作体系。采取监管与抽检联动的方式，压紧压实食品经营单位主体责任，有效发现和防控食品安全风险。

聚焦重点领域，全面排查

隐患 紧盯食品安全高风险业态，紧紧围绕网络餐饮、美食城、单位食堂、冷饮店等重点领域开展检查，充分发挥“阳光餐饮”线上监管平台作用，综合研判风险监测、投诉举报、舆情监测等信息，及时发现地区风险、业态风险，防控风险隐患，做到重点业态、关键环节覆盖到位，监督检查到位，依法查处到位。

（王春晖）