

# 过敏多发 “元凶”就在身边

新华社记者 田晓航

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，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多。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生化环境因素等，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护用品、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，饲养宠物也有可能诱发过敏，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、洗护用品等在内，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疗水平。

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。

## 研究显示老人有伴可降低痴呆患病风险

# 关怀是应对疾病的一剂良药

浙江老年报记者 徐小翔



88岁的王老性格开朗，积极乐观。退休后，他与老伴携手共度晚年，享天伦之乐。二老从年少时便相濡以沫，共同走过近70个春秋。

然而从1年前开始，王老逐渐出现记忆力下降的情况，常常忘记昨天做过的事，想不起上一顿饭吃了什么，但对年轻时候的往事，老同事们仍然记忆清晰。

随后，在家人陪伴下，老人到医院就诊，被诊断为阿尔茨海默病。经一段时间治疗，病情较为稳定。

可最近半年，王老又遇到新问题：每天晚上只能从8时睡到10时，然后就不能再次入睡，夜间还会思绪混乱，翻找东西。出现失眠问题后，他尝试许多促进睡

眠和控制精神症状的药物，但效果甚微，随着药物剂量增加，逐渐产生副作用。白天精神越来越差，总是很困，双腿无力，由一开始自己拄拐行走，逐渐变成需要两个人搀扶才能慢慢挪步。

为解决问题，老人住进宁波大学附属第一医院外院老年医学科。经过认知障碍多学科干预，其他情况都有了好转，睡眠也有一定程度改善，但他白天有时仍会出现幻觉，在亲属探望、视频通话时会哭泣。

虽然老两口分床睡已有20余年，但在医生建议下，老伴开始每晚陪伴王老入睡，老两口彼此紧握双手，老伴还在交谈中尽力帮助他舒缓情绪，多安慰和关心他

的心理状况。同时，在家人和医生的劝说下，他开始应用抗抑郁药物。此后，老人睡眠逐渐好转，可以与老伴握着手睡到天亮，夜间不再起来上厕所，白天的精神状态也好转不少，可以进行一些力所能及的日常活动。

“单身或增加老年痴呆风险。”该院老年医学科副主任医师胡巧霞表示，国外一项研究显示，一直单身的老人相对已结婚的老人，老年痴呆症发病率要高出42%，丧偶老人比有配偶的老人患老年痴呆症的概率高出20%。

胡巧霞认为，家人的陪伴、理解、疏导，在患者治疗中起到重要作用，尤其是子女、爱人等重要家庭成员的理解。

## 我国科研团队发现防治非酒精性脂肪肝新策略

据科技日报 近日，记者获悉，中国工程院院士、哈尔滨医科大学药理学教授杨宝峰团队首次发现类泛素化分离蛋白1(CAND1)能够抑制非酒精性脂肪肝的发生发展，增强CAND1的功能有望成为非酒精性脂肪肝治疗的新策略。相关研究成果近日在线发表于《自然·通讯》。

据介绍，非酒精性脂肪肝是指不是由酒精滥用和病毒性肝炎、自身免疫性肝炎等因素所导致的脂肪肝，主要表现为肝组织内脂肪聚集和堆积的肝脏病变。脂肪肝的病变过程包括肝细胞脂肪变性、胰岛素抵抗、出现炎症甚至肝脏纤维化。由于经济发展使人们的饮食结构和行为习惯发生变化，非酒精性脂肪肝的发病率和患病率正在全球范围内迅速扩大，严重危害人类健康。非酒精性脂肪肝主要分为两个阶段，即单纯型非酒

精性肝脏脂肪变性和非酒精性脂肪肝。非酒精性脂肪肝在终端阶段可演变为肝硬化和肝癌，患者需要接受肝移植手术来延续生命。

当前，没有专门针对非酒精性脂肪肝的药物获批上市。因此，进一步揭示非酒精性脂肪肝发病的机制，锁定新的调控分子，对靶向新药的研发具有重大临床意义。

在多项国家自然科学基金资助下，杨宝峰及其团队成员潘振伟、吕延杰、钟翔宇等多位专家经过多年潜心探索，首先证实CAND1与非酒精性脂肪肝的演化过程密切相关。在这项研究工作的最初阶段，研究人员在非酒精性脂肪肝基因表达数据库中，筛选出候选基因CAND1，发现在非酒精性脂肪肝患者的肝脏以及高脂肪饮食喂养的脂肪肝小鼠

的肝脏中，CAND1的信使核糖核酸与蛋白水平均相对减少。为深入探寻CAND1功能，科研团队还构建了肝脏特异性过表达及敲除CAND1的转基因小鼠模型，发现肝细胞特异性敲除CAND1可加重高脂肪饮食诱导的小鼠肝损伤，而肝细胞特异性过表达CAND1可逆转其病理改变。

研究团队还发现，CAND1对雌性小鼠和雄激素受体阴性细胞系脂肪积累同样具有调节功能，专家猜测可能还有其他途径调节CAND1表达。

该研究表明，CAND1与非酒精性脂肪肝发生关系密切，增强CAND1的功能将是防治非酒精性脂肪肝的有效策略。下一步，科研团队将基于这一策略筛选研发非酒精性脂肪肝的小分子治疗药物。

# 季节转换易咽干鼻燥 专家送上立秋保养指南

浙江老年报记者 戴虹红

近日迎来立秋节气。立秋虽然是秋天的第一个节气，但对我国大部分地区来讲，此时气象学意义上的秋季还未到来。因此，白天气温仍然较高，并且气候较为干燥。

浙江中医药大学附属第三医院（浙江省中山医院）老年病科副主任张莺提醒，此时，不少老年人容易出现咳嗽少痰、咽干不适、鼻燥口干、手足心热、大便干结等症状，需注重日常调养。

立秋时节，正值季节转换之际，脾胃失于运化，肺肾失于濡养，容易导致四肢乏力、昏昏欲睡、食欲不振、少食不饥，可多吃扁豆、山药、小米、芡实、陈皮等健脾食材，或常吃小米粥，粥既可养胃，又可补脾润燥。

中医认为，秋季对应肺脏。老年人常见的支气管扩张、慢阻肺等疾病在秋燥作用下，容易反复或者加重。因此，根据“燥则润之”原则，可食用养阴清热、润燥止咳的食物来缓解，比如莲子、桂圆、番茄、蜂蜜、银耳、百合、芝麻、杏仁、枸杞等。

推荐大家日常可煮百合雪梨红枣茶饮用，取百合9克、雪梨半个、去核、红枣6克、冰糖3克，炖煮后饮用即可。老年人常喝能滋阴、清热、生津，对口咽干燥、咽部不适、干咳无痰等症状有不错的缓解效果。

此时还应注意，肺气过盛，易伤肝木，要尽量少食辛辣之品，如辣椒、韭菜、葱、姜、白酒等，多食酸性食物，如山楂、石榴、葡萄、柠檬、乌梅等，以收敛肺气。

此外，随着阳光照射减少，人体生物钟如不能适应日照时间变短，易导致生理节律紊乱和内分泌失调，出现情绪及精神状态的紊乱。因此，此时情志养生以“收”为要，保持心境宁静，有利于神志安宁，收神敛气。

立秋后，自然界阳气开始收敛、沉降，老年人本身阳气渐亏，应当开始做好保养阳气的准备，在起居上做到早睡早起。秋季早晚温差大，白天适当增强阳光下活动，夜间注意增减衣物，慎用空调，以免受凉。

随着天气渐渐凉爽，也是运动锻炼的好时机。但要注意，运动量应由小到大，循序渐进，锻炼时身体发热，微微出汗，锻炼后以感到舒适为标准，可以选择太极拳、八段锦、五禽戏等养生操。老年人应避免运动后出汗过多，容易使邪气乘虚而入。

# 高温天过度运动可能引发横纹肌溶解症

据新华社电 在高温天气过度运动、不科学运动，一些人患上了横纹肌溶解症。记者从湖南一些医疗机构获悉，近期，医院接诊了多例因为运动不当而患上横纹肌溶解症的患者。医生提醒，高温天运动健身要循序渐进，避免进行过度剧烈运动引发意外伤害。

长沙市中心医院肾内科副主任医师邓洪介绍，横纹肌溶解症是指一系列影响横纹肌细胞膜、膜通道以及能量供应的获得性疾病。一些人长期不运动后，突然剧烈运动，容易导致肌肉细胞坏死、细胞膜破裂，释放出大量钾离子和肌红蛋白进入血液，造成心律不齐。

邓洪提醒，值得注意的是，医院接诊的患上横纹肌溶解症的年轻人增多。患上横纹肌溶解症的患者会出现肌肉疼痛、乏力、肿胀、发热、少尿等症状，严重者还会出现急性肾衰竭、高钾血症、多脏器功能障碍等严重并发症。

湖南航天医院肾内科医生李慧晶提醒，体育爱好者在高温天气进行体育锻炼要注意循序渐进，要及时补充水、无机盐等。体育爱好者在活动前应调整好身体状态，进行适应性训练和热身运动。中老年人和心血管病患者应避免在高温、潮湿的环境下进行长时间、大强度运动。一旦运动后出现肌肉酸痛、乏力、尿液颜色变深、头痛、恶心、呕吐、发热等症状，应警惕患上横纹肌溶解症，及时就医，以免耽误治疗。

# 每日30克坚果或降低抑郁风险

据科技日报 西班牙科学家开展的一项新研究指出，无论是酒吧里的花生，还是沙拉里的核桃，坚果可为心理健康带来意想不到的好处。每天只需30克坚果，就足以获得抗炎功效，将抑郁症的风险降低17%。相关论文刊登于最新一期《临床营养学》杂志。

研究人员检查了13500多名年龄介于37—73岁的英国人的数据，这些人在研究开始时没有抑郁症。研究团队记录了参与者的坚果食用量，包括无盐杏仁、腰果、开心果、腌或烤坚果和花生。参与者接受了5年时间的随访，在此期间，8%的参与者被诊断出罹患了抑郁症。分析显示，与不食用坚果的人相比，低至中度食用坚果（相当于每天30克）可降低17%的抑郁症风险。一份30克的坚果大约相当于20颗杏仁、10颗巴西坚果、15颗腰果、40颗花生或30颗开心果。

研究团队指出，这一发现与其他生活方式和健康因素无关，坚果对大脑的抗炎和抗氧化作用可能是导致这一结果的原因。

论文第一作者、斯蒂利亚-拉曼恰大学的布鲁诺·比佐罗·佩罗尼表示，这一最新研究结果突出了食用坚果的另一个好处：将抑郁症风险降低了17%。与不食用坚果相比，经常食用低至中等数量的坚果与抑郁症的风险较低有关。由于饮食是一种可改变的生活方式，未来的长期临床试验应该评估食用坚果是否是预防成年人抑郁症的有效策略。



# 雨水浸泡后谨防皮肤感染

据科技日报 皮肤作为人体的第一道防线，是最先感受高温、高温的器官。在过去几天的大雨中，不少人频繁接触雨水，有人皮肤上多了一些不知名的小红点。

频繁雨水浸泡和长期闷热潮湿对皮肤会产生哪些影响呢？记者日前连线采访了中国医学科学院皮肤病医院执行院长陆前进教授。

“皮肤的屏障功能可以抵挡各种各样的外界伤害。”陆前进表示，这些伤害不仅有机械、物理、化学来源的，还有来自病原微生物的，比如细菌、病毒、真菌的感染。“皮肤长时间被雨水浸泡可能会出现皮肤皱缩、皮肤颜色苍白，这是由于角质层过度水合导致的。”陆前进解释，过度水合的状态可能导致皮肤屏障破坏、菌群紊乱。

雨水中的有害物质和微生物会在皮肤状态失衡时乘虚而入。“长时间被雨水浸泡未正确处理有可能会引起红疹、瘙痒等不适，手指、足趾间更容易出现浸渍、糜烂并可能继发感染。”陆前进提醒公众，下雨过后的积水中存在大量病原菌、致敏和有害物质，应尽量避免与污浊的积水接触。

陆前进介绍，如果不得已涉水，首先在涉水时应尽量穿防水长筒靴、佩戴防水手套，并尽量每隔1小时离开积水进行除水。在及时更换衣物、保持清洁干燥的同时，还应用清水或生理盐水进行冲洗，擦干后可适当涂抹润肤露以保持皮肤屏障功能。

陆前进特别提醒，如果涉水遇到意外造成皮肤损伤，应及时用络合碘进行消毒，外用莫匹罗星软膏等；对于红肿渗液者，可外用3%硼酸湿敷。如果初步处理后效果仍不理想，建议及时就医。

# 常待空调房 多做五动作

据人民网电 经常待在空调房中，人体免疫力会下降。以下5个简单动作，能有效缓解着凉感冒、精神不振、肩颈酸痛等不适症状。

搓揉鼻翼。多揉搓鼻翼，可以改善鼻腔血液循环，有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

按按脖子。按揉风池穴（颈部后头骨下，两条大筋外缘，与耳垂平行的陷窝处）时，将两手拇指指腹按于风池穴，其余四指附于头部两侧，由轻至重按揉1分钟，可有效缓解鼻塞流涕、头痛眩暈、颈部疼痛等症。

揉揉脚面。按揉脚面的期门穴（仰卧时乳头直下方，第6肋间隙中），有保健脾胃的作用。按摩时取坐位或仰卧位，中指指腹按于期门穴，顺时针方向按揉2—3分钟，用力适中，以局部有酸胀感和轻度温热感为宜。

捏捏肩膀。冷气吹着肩膀，容易出现酸痛等不适，不妨通过提拿双肩缓解。被按摩者坐直，按摩者立于其身后，双手虎口张开，四指并拢，搭在肩上做有节律的拿捏动作。

踮踮脚尖。练习踮脚尖能提升心率保持在150次/分钟左右，有益心血管健康。