

科学认识 积极防护 系统治理

——春季花粉过敏面面观

□ 新华社记者 顾天成 屈婷 徐鹏航

过敏,已成为一个越来越严重的全球公共卫生问题。世界过敏组织数据显示,全球约30%人口受过敏性疾病困扰,中国则有2.5亿过敏性鼻炎患者。

近年来,几乎每年春天,“过敏”都成为绕不开的话题。而今年,热度变得更高。特别是在春季的北方地区,过敏患者的诊疗需求大增,易感人群比往年范围更大,过敏性疾病来势更早、更加猛烈。花粉过敏,引发人与自然如何和谐共生的深刻思考。

过敏成为热门话题、就诊人数不断增加,调查统计需加强跟上

很多人发出疑问,过敏的发病率和烈度变严重了吗?

在北京协和医院,近年来春秋季节花粉过敏门诊患者数量有明显上升趋势。目前,每天变态(过敏)反应科的就诊量都在400人以上。北京气象局监测站信息显示,近日,丰台区、房山区、朝阳区等区域,花粉浓度均在401粒/千平方毫米以上,浓度属于“高”或“很高”。

北京今年的春季花粉高峰期较去年提前了4至7天。北京市园林绿化局副局长、新闻发言人沙海江在近日举行的新闻发布会上解释说,这是因为去年北京冬季较为干燥,今年春季气温又迅速回升,加之风力作用,使得花粉飘散从3月初开始就比较集中。

北京儿童医院一个儿童过敏性疾病研究团队,通过对2014年到2021年的门诊病历数据进行分析发现,儿童过敏性鼻炎、过敏性结膜炎就诊病例数量呈逐年快速上升趋势,已占全部过敏性疾病门诊就诊疾病谱的45.4%、11.1%。

“不同年龄儿童的过敏原致敏模式存在显著年龄差异。”该研究团队通信作者、北京儿童医院过敏反应科主任向莉说,花粉过敏已有向婴幼儿低龄化发展的趋势。

放眼全球,世界卫生组织早已把过敏性疾病列为21世纪重点研究和防治的疾病之一。有研究预测,到2050年,全球可能有约40亿人患过敏性疾病。

专家表示,变态(过敏)反应科就诊量的急骤增加,也可能与公众过敏识别能力和健康素养的提升、我国过敏专科医疗资源快速发展、个别地区气候或林草等地域特殊因素有关,导致大型医疗中心的过敏性疾病就诊例次数据增长。

但要真正摸清过敏人群的“画像”,关键是要把流行病学的调查统计及时跟上来,更加系统地监测我国过敏人群、表现症状等动态变化。

“应加快建立一个研究方法一致、动态监测的全国性过敏疾病监测网。”向莉说。

致敏原因是多方面的,需增强应对措施的针对性

日益增长的花粉过敏背后,最直接的原因,或许是花粉量的增加。

北京市民张大爷记忆中,20世纪80年代的春天是“杨絮迷眼”,而今他的孙子面对的却是“花粉围城”。

北京大学人民医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师王旻说,春季花粉过敏的“元凶”,往往不是颜色鲜艳的观赏花,而是依靠风力作为媒介进行传粉或传播种子的树木类、杂草类植物。

2008年北京夏季奥运会召开之前,北京协和医院曾专门针对花粉过

敏做了一项研究。结果显示,对比上世纪80年代,北京本世纪初的花粉量增加了三倍,春季乔木花粉、秋季杂草花粉的绝对数量增多,种属多样性增强。

“从北京区域来讲,历史上栽种的很多树木都进入到成熟期,在繁殖期花粉传播量大增。”国家林业和草原局城市森林研究中心研究员王成说,圆柏、侧柏等一些有花粉致敏问题的树木被比较广泛地栽种到了公园、居住区、办公区、马路旁等人群聚集活动区域附近,加剧了花粉向人群的传播。

此外,“钢筋水泥”的城市空间无法吸附四处飞散的花粉,也“助推”了花粉的传播。值得注意的是,花粉过敏高发还与城市化、大气污染、气候变化等因素有密切关系。

将视线放眼全国,这个“新世纪流行病”呈现出鲜明又复杂的地域性特征。

华中科技大学附属同济医院过敏反应科主任祝戎飞介绍,从全国过敏原的分布看,有“南螨北蒿”的趋势,即在湿润温暖的南方,尘螨过敏的患者多;在干燥寒冷的北方,蒿草花粉过敏的患者多。

当花粉过敏在北方地区整体更为严重、部分南方城市因特殊植被成为花粉症“飞地”时,在华东、华南地区,尘螨、霉菌、蟑螂才是最常见的过敏原。

过敏管理是“持久战”,个人防护、医疗资源、城市规划都要跟上

打赢过敏“防卫战”,短期重在个人防护与医疗资源下沉。

从医学角度应对过敏,个体目前普遍采用“三级防护法”——药物控制、避免接触、免疫治疗。北京大学人民医院呼吸与危重症医学科主任医师马艳良每年在过敏季来临前,都积极参与科普,向“敏感”人士提出三大关键措施。

这些措施包括药物预防“早行动”,比如过敏性鼻炎患者可在花粉季前2至4周使用鼻喷激素类药物;物理防护“全方位”,要关注每日花粉指数预报,必要时外出佩戴N95口罩和护目镜,回家后及时清洗鼻腔、更换衣物;急救药物“随身带”,哮喘患者需随身携带急救吸入剂,若症状加重应立即就医。

过敏到底与免疫力有着怎样的关系?北京协和医院变态(过敏)反应科主任关凯提示,花粉过敏,并不意味着免疫力低下,而是缘于免疫紊乱,简单地提高免疫力不但有可能帮不上忙,还有可能进一步加重过敏反应。

“正常情况下,当病原体进入身体时,我们的免疫‘小士兵’会把病原体清除掉。但对于过敏人群来说,身体的免疫系统会将无害的花粉‘错认’为有害物质,进行攻击,从而产生过敏反应。”关凯解释,这也是为什么有些人年轻时过敏反应严重,随着年龄增长反而有所减轻。

除了上述个人积极作为,背后还需要可及、便利的卫生教育和医疗服务作为支撑。更重要的是,面对快速更迭的疾病谱,医疗系统应及时作出相应的顶层设计和体系调整,才能从根本上解决过敏患者的防护难题。

多位医生表示,从长远来看,随着疾病谱的变化,适时改变现有的临床医学课程内容和专科体系设置,为这场长久战役储备更多的医生、提升基层过敏诊疗服务水平,已迫在眉睫,否则“等10年后,可能已经来不及应对高发的过敏疾病了”。

打赢过敏“防卫战”,中期重在城市规划与过敏原监测。

花粉过敏发作时使人痛苦不堪,以致有患者发问:“就不能把北京的圆柏全拔了吗?”

我国柏树的种植历史悠久,北京现存古树中有侧柏古树22000株、圆柏6000株。诚然,解决过敏源头是一种思路。但受《北京市古树名木保护管理条例》严格保护,砍伐或大规模改造古柏几无可能。

除了法律法规不允许,“一砍了之”也不现实。北京的过敏原远远不止圆柏,柳树、杨树、悬铃木、白蜡等常见行道树也都是过敏原来源树种。如果发现一种过敏原就立刻消灭掉,可能会带来严重的生态影响。

为逐步改善柏树花粉量过大的问题,北京市在2021年修订了《北京市主要林木目录》,刺柏属(含圆柏属)将替换为白鹃梅属。相关部门也表示,未来将科学地更新替换重点地区易致敏树种。实施树种替代是治本之策,可以从源头减少过敏原,但实施需要时间,不可能立竿见影。

免疫发育需要接触自然,系统治理还需跨部门合作、多措并举

有专家认为,从长远看,与过敏共生,并辅以全社会系统治理,可能是更理性、科学的应对态度。

关于过敏,有一个著名的“卫生假说”,即暴露于非致病性微生物中可能是建立良好免疫功能的重要性因素。

向莉经常叮嘱患儿父母带孩子去生态农业环境等场所玩耍,享受在大自然环境下的体育活动,并多晒太阳。“检测发现,大部分过敏患者体内的维生素D含量低,且皮肤微生态的多样性明显减少。这是缺少日晒、过度清洁的结果。而这些都是诱发过敏和哮喘的危险因素。”

作为“卫生假说”的实践,生态暴露疗法启示我们:适度的自然接触能给免疫系统建立梯度适应的机会,让我们与各种过敏原实现柔韧的“共生”。

向莉说,但需要注意的是,这并不意味着所有孩子都能通过这种方式避免过敏,仍需要综合考虑多种因素,并采取适当的预防和治疗措施。

如何织牢社会过敏“防护网”?有效措施包括建立过敏原监测网络,推广食品强制标识制度,建设低过敏原

城市绿地等。

3月27日,国家卫生健康委、国家市场监督管理总局公布59项食品安全国家标准及修改单。新规要求八大类致敏物质必须强制标示,以降低我国人群食物过敏风险。此举被视为加快织牢社会过敏防护网的一个进步。

不少专家指出,发达国家对花粉等过敏原监测比较完善,在花粉季一般每隔几个小时就做一次花粉预报,内容不仅包括花粉浓度、品种等,也包括出行和健康生活建议等。对于中国这样体量的患者人群,建立一个更精准、完备的过敏原监测网络,能起到事先预防、事半功倍的效果。

目前,全国不少大、中城市都会做花粉预报,也有一些大城市探索了跨部门的监测模型开发。比如,国内较早开展花粉日常观测的天津气象局,结合当地疾病数据,研发了哮喘预报模型,已开展哮喘气象风险等级预报,今年将采用人工智能对模型进行优化。但构筑防过敏的社会系统,还需要更广、更深的跨部门合作,以及向中小城市、农村地区延伸。

过敏防治目标和路径日益清晰,仍需向科学寻求突破

北京协和医院变态(过敏)反应科副主任医师文利平在《摆脱过敏》一书里写道:“过敏现象虽然是偶然发生的,但过敏一旦发生,这种机制就不会再离开你的身体。或者说,在你身体的免疫系统里,藏着一套敏感机制,时刻准备着,只要一接触过敏原,它就自动发生,呈现出过敏症状。”

人体的免疫系统就是这么复杂而神奇。时至今日,我们还没有搞清楚过敏的机制,治疗手段也不多。与过敏性疾病不断升高的发病率相比,过敏的整体控制率低。

但这并不意味着人们对过敏束手无策。从2016年开始,中国将每年八月的第二周定为“过敏防治周”,其主题从“关注环境”逐步发展到“预防过敏”,再到“发展过敏专科、培养专科人才、深入基层医院、惠及过敏患者”,其防治目标和路径日益清晰。

许多问题的解决,最终需要向科学寻求突破。比如,发展应对过敏免疫反应靶点的精准治疗,开发微生态制剂等。

目前,科学家迎战过敏的路径主要有:通过生物手段来调控过敏特异(IgE)抗体,或通过特定益生菌调节TH1/TH2平衡。对此,我国科学家已有不少高质量的研究,比如一些针对季节性过敏性鼻炎的生物制剂研发等。

“中国正站在防治过敏的关键路口。”中国医师协会变态(过敏)反应医师分会名誉会长尹佳说,在了解致病诱因之后,过敏性疾病是可预防可治疗的。只要尽快行动,构建有效的过敏防治体系,提高公众对过敏的科学认知,我们完全有机会为攻克这一世纪难题提供“中国方案”。

(新华社北京4月3日电)