

北方多地发病率上升,为何过敏性鼻炎患者越来越多?

“水泥封鼻”、眼睛红肿、耳内瘙痒、无法入睡……秋季,又到了过敏性鼻炎患者难熬的季节。

记者调查发现,近年来,我国过敏性鼻炎患者数量快速增长且低龄化趋势明显,北方部分地区发病率上升。过敏性鼻炎患者为何越来越多?如何有效应对?

发病人数大幅增加

9月以来,大量过敏性鼻炎患者涌入内蒙古自治区呼和浩特市第一医院。医院变态(过敏)反应中心门诊多天接诊量超百人,绝大多数是来治疗过敏性鼻炎的。患者孙志敏一大早就赶到医院,但前面已经排了20多人等待叫号。医院长廊里,不时听到打喷嚏声和擤鼻涕声。

“这个病最烦人的,它不会剥夺你的行动能力,但会让你非常难受。一开始是鼻子、眼睛、耳朵出现状况,时间长了还会影响人的精神状态,干什么事都不痛快。”鼻炎患者王璐说。

呼和浩特市第一医院院长张俊昌说,十年前,当地的过敏性鼻炎患者并不多。这几年一到八九月份,患者扎堆来就诊。“去年高发季,相关科室日均接诊量超过300人。”他用“暴增”形容近年来当地过敏性鼻炎的发病情况:“2019年流调显示全市过敏性鼻炎发病率为19%;到2023年再做流调时,发病率已升至34.1%。”

内蒙古自治区卫生健康委员会的研究显示,全区过敏性鼻炎发病率为32%,远高于我国成人过敏性鼻炎发病率17.6%。陕西、宁夏、北京等地也是过敏性鼻炎高发区。辽宁省沈阳市副市长原阳向记者介绍,目前沈阳市过敏性鼻炎发病率超30%。根据陕西省榆林市过敏性鼻炎流行病学调查(2020年版),榆林城区过敏性鼻炎患者比例达27.3%。

北京同仁医院院长张罗带领团队长期进行过敏性鼻炎研究,研究结果显示,我国过敏性鼻炎患者近年来逐年递增,2021年已达2.4亿人。

除了发病人数大幅增加,过敏性鼻炎也呈现低龄化趋势,持续向儿童蔓延。首都医科大学附属北京儿童医院过敏反应科主任向利介绍,医院曾在1个



月至2个月的新生儿中诊断出过敏性鼻炎患者。

为何患者越来越多?

首都医科大学附属北京世纪坛医院变态(过敏)反应中心主任王学艳解释称,过敏性鼻炎是由特定个体暴露于某些过敏原时引发的一系列免疫反应。业内专家认为,过敏性鼻炎发病率增长与环境因素密切相关。

近些年,北方各地植被覆盖率显著提升,植被种类更加丰富,除了蒿属植物、藜藜、葎草、沙葱、圆柏等植物也成为过敏性鼻炎的诱因。

北方地区长期大面积种植蒿属植物,一些地区种植占比超过60%。中国科学院植物研究所研究员白永飞介绍,蒿属植物花粉是北方地区秋季的主要过敏原,通过风媒引发过敏症状。

内蒙古自治区人民医院秋季接收的患者中,超过80%为蒿属植物花粉过敏。内蒙古多家医院的检测数据表明,绝大多数过敏性鼻炎患者因蒿属植物

花粉而受到困扰。

此外,受气候变化影响,过敏原植物的花期提前并延长。市区内植被越来越多,城市里的花粉浓度增大,“花粉围城”问题凸显。

有专家认为,一些城市树木多草少,部分土地裸露、硬化,不利于花粉附着、滞留,一定程度上导致城市居民过敏性鼻炎发病率上升。

同时,生活方式改变、饮食结构变化等也会增加过敏性疾病的患病率。呼和浩特市第一医院变态(过敏)反应中心副主任李艳飞说,现在人们长期在室内活动,免疫系统没有得到足够锻炼,空调、暖气等使用增加,过多摄入高糖、高盐、高脂肪食物等,都可能诱发过敏性鼻炎。

多位医生认为,近年来有关过敏性鼻炎的科普宣传持续加力,更多人开始主动来医院检查诊疗,过敏性鼻炎的发病率、确诊率也相应提高。

多管齐下,防治结合

业内专家认为,过敏性鼻炎发病率

持续上升,仍需进一步提升公众对该疾病及其危害性的认知。比如,过敏性鼻炎可能发展为支气管哮喘、变应性结膜炎、慢性鼻窦炎等疾病。

首都医科大学耳鼻喉学院副院长、主任医师王宇宇说:“40%至60%的过敏性鼻炎患者会发展为过敏性鼻炎,严重的哮喘会危及生命安全。”

目前,我国针对过敏性鼻炎的治疗方式包括药物治疗、手术治疗和免疫治疗等。其中,免疫治疗通过逐渐增加患者对过敏原的耐受性来减少或消除过敏反应,是临床上推荐使用的方法。

北京大学人民医院耳鼻喉头颈外科主任医师邢志敏表示,免疫治疗效果较为显著,但存在药品单一、疗程长、费用贵等问题。比如免疫治疗药物黄花蒿花粉变应原舌下滴剂,需要患者舌下含服,坚持治疗2年至3年,每年费用在1万元左右,暂未纳入医保。

王学艳说,医疗供给与庞大的过敏人群并不匹配。“国内大部分公立医院没有设立专门治疗过敏性疾病的变态(过敏)反应科,专业医师不足400人。”她建议加大免疫治疗药物研发、完善医保报销政策,同时推进变态(过敏)反应学科建设,壮大专业医疗科室和医师力量。

过敏性鼻炎“防”与“治”同样重要。记者了解到,一些发达国家已经建立全国性气传致敏花粉监测网,常年监测并向社会提供花粉日报。我国花粉监测工作近几年在一些过敏性鼻炎高发城市铺开,监测点数量有限,布设专业化程度有待提高,多部门监测存在结果不一致等情况。

白永飞表示,应强化部门联动,进一步提升对致敏花粉监测与预警的精准度,加强对“天空地”一体化花粉监测与预报的科研攻关,将天上的卫星遥感技术、空中的无人机使用、地面的植被调研相结合。

考虑到播种蒿属植物与过敏性鼻炎高发的相关性,多位专家建议,优化调整种植物种,选择替代性植物。对于已形成种植面积的过敏原植物,利用2年至3年时间进行集中清理。

专家提醒,出现过敏性鼻炎症状,应尽早就医,科学治疗。“平时可以加强锻炼,提高机体免疫力。”邢志敏说。

多机构共同发布骨活动活力版「健骨操」

10月29日,中国健康知识传播激励计划全生命周期骨健康科普传播活动在京举办。中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会、中华预防医学会健康传播分会、中国健康促进与教育协会健康传播分会、中国体育科学学会体质与健康分会等六家机构共同发布了新版的“健骨操”。

中国健康促进与教育协会常务副会长兼秘书长、中华预防医学会健康传播分会名誉主任委员孔灵芝表示,随着我国人口老龄化程度日益加剧,骨质疏松症对公众健康的威胁日益突出,同时,我国低骨量人群庞大,是骨质疏松症的高危人群;为促进健康骨骼,需要贯彻“关口前移”的疾病防控策略,关注全生命周期、全人群的骨骼健康。

据国际骨质疏松基金会的相关报告显示,确保营养丰富、均衡的膳食,负重和抗阻运动,保持健康体重等有助于骨骼健康。2024年国际骨质疏松基金会还专门推出了“为骨而动”的行动,倡导公众通过负重、抗阻、爬台阶、跑步等运动促进骨骼健康。

中国健康知识传播激励计划曾于2015年邀请运动医学、临床等领域专家共同推出了第一版“健骨操”,并组织了全国健骨操比赛。2015版健骨操聚焦中老年人,设计了一套可融入广场舞的锻炼动作,强健骨骼的同时也实现身体活动能力的全面提升。

据孔灵芝介绍,为进一步贯彻落实“关口前移”的疾病防控策略,聚焦广大中青年群体,促进强健骨骼和保持骨量,六家专业机构的体育、运动医学、临床医学、公共卫生等领域专家,历经半年多创编和论证,推出了“健骨操(骨活动活力版)”。该版健骨操与2015版健骨操聚焦人群不同,将同时使用和推广。

据中国体育科学学会体质与健康分会副主委兼秘书长王梅介绍,健骨操(骨活动活力版)全套动作包括前期准备,以及深蹲胸椎扭转、前弓步肩背拉伸、开合跳击掌、跨步下蹲、侧弓步控膝蹲、下压踏步、横向小跳、剪刀跳、提膝跳冲拳和大风车调息共计10个动作,融入了力量、有氧、柔韧、协调性等方面的锻炼,具有一定的强度和挑战性,适合广大中青年群体进行日常锻炼。同时,还有适合办公和会议间歇时间进行锻炼的健骨“微运动”建议。

关注视神经脊髓炎 早诊早治守护健康

视力急剧下降、眼球疼痛、肢体麻木……这些症状的背后,可能隐藏着视神经脊髓炎这一罕见而严重的疾病。

为进一步提升公众对罕见病视神经脊髓炎谱系疾病(NMOSD)的关注和认知,近日,由广州市红棉肿瘤和罕见病公益基金会、多神家园共同发起、翰森制药支持的“国际视神经脊髓炎日”首场主题活动在京举行。来自北京、天津、重庆、青岛、徐州等地的知名医学专家分享了NMOSD领域最新的科研进展,同时强调了早诊早治、长期治疗、预防复发的治疗理念。

据介绍,NMOSD是一种罕见、高复发、高致残的中枢神经系统自身免疫性疾病,以视神经和脊髓的炎性病变为特征,患者易出现视力模糊、瘫痪、疼痛、行走困难、头晕、呕吐等症状,好发于青壮年,女性居多,极易复发。2018年,NMOSD被列入《中国第一批罕见病目录》。

活动现场,青岛大学附属医院神经内科副主任医师郑雪平教授表示,尽管NMOSD在青壮年女性中较为多见,但并不意味患者无法怀孕生育。在病情允许的情况下,患者仍有成为母亲的权利,但需在医生的严格监测下进行,

并可能需要多学科联合决策。

重庆医科大学附属第一医院副主任医师冯金洲教授强调,NMOSD患者在诊断过程中往往需经历漫长而曲折的过程。由于该病属于罕见病范畴,公众及部分医疗工作者对其认知有限,导致诊断过程耗时且费用高昂。患者常因视力急剧下降、眼球疼痛等显著症状首先求助于眼科,却可能因此忽略这是视神经脊髓炎的早期信号,进而延误病情。因此,冯金洲呼吁,提升患者和医生对视神经炎等罕见疾病的认知至关重要,通过加强医学教育、普及疾病知识和提高诊断技术,以更有效识别和管理这类疾病,减轻患者痛苦,提高生活质量。

活动中,NMOSD患者代表结合自身经历,讲述了NMOSD从发病到确诊、治疗,再到对抗复发的历程,鼓励更多患者坚定信心,积极治疗,最终走向新生。

与大多数罕见病情况类似,我国NMOSD患者也一度面临缺少适应症用药的困境,致使他们长期生活在疾病复发、身体致残的恐惧中。因病失业,并不意味患者无法怀孕生育。在病情允许的情况下,患者仍有成为母亲的权利,但需在医生的严格监测下进行,这是由于传统免疫抑制剂对

NMOSD疗效有限,即使坚持用药,仍有相当多患者出现高频率复发,且每次复发都可能对患者身体造成不可逆伤害。2022年3月,翰森制药合作引进的新型高效生物制剂伊奈利单抗在我国获批上市,用于抗AQP4抗体阳性的NMOSD成人患者治疗;2023年3月,伊奈利单抗被纳入国家医保,中国NMOSD迎来生物制剂治疗新时代。

随着新型高效生物制剂的普及和应用,我国NMOSD的治疗理念发生了根本性的变化,降低复发率、提高患者生活质量成为医生为患者提供治疗方案时的主要考量指标。

广州市红棉肿瘤和罕见病公益基金会副理事长、多神家园联合创始人顾洪飞表示,我国是全世界NMOSD患者最多的国家之一,设立“国际视神经脊髓炎日”,彰显了社会各界对NMOSD患者群体的关注与重视,同时也将对我中国NMOSD诊疗水平以及患者生活质量的提升起到积极推动的作用。

多神家园联合创始人小高老师表示,希望有更多NMOSD患者在生物制剂的帮助下,摆脱疾病复发的阴霾,回归正常生活。

如何科学选用植物油

食用油,是日常饮食的一部分。在追求健康饮食的当下,植物油成为许多家庭食用油的首选。植物油是从植物的种子、果实或胚芽中提取的天然油脂,包括菜籽油、葵花籽油、花生油、橄榄油、玉米油、色拉油等。各类植物油提供的主要营养物质是脂肪酸,分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。

四川大学华西医院临床营养科主任胡雯介绍,饱和脂肪酸的适量摄入有助于维持正常脂质代谢,但摄入过多会增加患心血管疾病的风险。动物油中饱和脂肪酸含量相对较高(如猪油、牛油及黄油等),植物油中含量相对较低。但也有例外,棕榈油中饱和脂肪酸占一半左右,椰子油中饱和脂肪酸的占比达90%,可可脂中的饱和脂肪酸含量也比较高。不饱和脂肪酸具有抗炎、抗氧

化、降低心血管疾病风险等特点。植物油中不饱和脂肪酸主要为α-亚麻酸和亚油酸。大豆油、核桃油、玉米油、花生油等都是不错的亚油酸来源,而α-亚麻酸主要存在于紫苏油、亚麻籽油和鱼油中。橄榄油、菜籽油等富含单不饱和脂肪酸。

如何科学选用植物油?胡雯作了一些提示。植物油选择应多样化。不同植物油含有不同的脂肪酸或其他营养成分,因此建议轮换使用不同种类的植物油,以达到营养均衡的目的。优先选择不饱和脂肪酸含量高的植物油,如橄榄油、菜油、菜籽油、花生油。控制植物油的摄入量。适量油脂是合理膳食的重要组成部分,《中国居民膳食指南(2022)》建议成人每日烹调油摄入量应为25-30克。应根据自身年龄、性别、体重、健康状况

和活动水平等来明确具体摄入量。有超重肥胖、高血压以及高血脂症等问题的人群,应适当控制油脂摄入。

如条件允许,了解油的加工工艺很有必要。压榨油和浸出油在安全性方面并无太大差别,压榨油在加工过程中保留了原料的色、香、味和营养成分,但出油率比压榨油高。无论是压榨油还是浸出油,都必须达到食品安全标准才能出售。购买时可关注产品标签上标注的生产工艺和原料信息,选择符合自己需求的食用油。

存放时间长、存放环境不当及反复加热均易加速植物油氧化变质。因此开封后应尽早食用,未食用完的植物油应存放于阴凉通风处,同时避免长时间高温烹饪,以减少有害物质的生成。

6问6答带你了解乳腺癌防治

哪些因素与乳腺癌相关?

乳腺癌的病因尚未完全清楚,但其发病有一定规律性,具有以下高危因素的女性容易患乳腺癌。

遗传因素

有乳腺癌家族史的女性患病风险更高。

生殖因素

月经初潮年龄早、绝经年龄晚,未生育或首次怀孕年龄晚,以及未哺乳等生殖因素是乳腺癌的重要危险因素。

不良生活方式

如缺乏运动、过度饮酒、肥胖等,也会增加乳腺癌的发病风险。

乳腺癌的常见症状有哪些?

乳腺癌的典型症状及体征表现如下:

乳房无痛性肿块或增厚。

乳房大小、形状或外观出现变化,如乳房皮肤呈橘皮样改变。

皮肤凹陷(酒窝征)、发红或其他变化。

乳头内陷或乳头周围皮肤(乳晕)出现湿疹样改变。

乳头溢液,如单侧单孔的血性溢液。

专家提示

早期乳腺癌无明显症状或体征,只有定期接受乳腺癌筛查,才可能在早期发现乳腺癌,而不应等出现上述症状后再到医院就诊。

多长时间做一次乳腺癌筛查?

通过筛查,可以及早发现、及时诊断和规范治疗乳腺癌,达到降低乳腺癌的死亡率、提高患者生活质量及降低治疗成本的目的。

建议女性从35岁开始,每年做一次乳腺健康筛查。

如果年龄大于35岁,且有乳腺癌家族史的女性,建议每半年检查一次。

乳腺结节离乳腺癌有多远?

乳腺结节不是疾病,是一种症状,是乳腺的包块。90%以上乳腺结节是良性的,但有以下情况时需警惕乳腺癌的发生:

年龄大于40岁的患者。

乳腺结节边缘不光滑完整(模糊、成角、微小分叶、毛刺)。

质地坚硬的乳腺结节。

专家提示

在触诊查出乳腺结节后,可以进行进一步的检查:乳腺超声检查、乳腺X线检查、乳腺MRI检查(核磁共振成像)、病理组织检查。

如何预防乳腺癌?

通过消除或减少危险因素,可以降低乳腺癌的发病风险。危险因素预防的主要建议包括:

养成健康的饮食习惯,注意营养均衡,戒烟限酒。

坚持体育锻炼,积极参加社交活动。

避免和减少精神、心理紧张等因素,保持心情舒畅。

积极治疗不典型增生等乳腺疾病,不乱用雌激素等药品。

发现乳腺癌后怎么办?

已经确诊乳腺癌的患者应尽早就医,尽快进行及时有效、充分的综合治疗。早期乳腺癌患者通过综合治疗,往往可以获得较好的预后效果。

乳腺癌的治疗包括局部治疗(包括手术、放疗)和全身治疗(包括化疗、内分泌治疗及靶向治疗)等措施。

具体治疗方案根据患者的病理类型和分期情况而定。