

医说新语

鼻涕眼泪流个不停，鼻子眼睛痒个没完

别拿过敏不当回事儿

本报记者 王美华

又到一年春暖时，新叶吐绿，百花竞相绽放，万物生机勃勃，如此烂漫春光，有些人却唯恐避之不及——一出门就打喷嚏、流眼泪、流鼻涕、鼻子眼睛痒……专家提醒，可能是过敏性疾病在作祟。

常见的过敏性疾病包括过敏性鼻炎、过敏性皮肤病、过敏性结膜炎、过敏性哮喘等，从新生儿、儿童到成人的各个年龄段都可能发生。对于疾病诱因的认知、预防和控制是应对疾病的关键。

近日，2021年“知敏而行 畅享生活”中国过敏关爱行动在北京启动，北京同仁医院作为首个过敏关爱中心正式揭牌。该活动由中国红十字基金会发起，旨在携手医务工作者开展科普活动以提高公众对过敏性疾病的认知，未来将持续在全国推进，在过敏性疾病高发省份，还将面向相关科室医生及基层全科医生开展培训，提升过敏性疾病的诊疗水平，切实帮助患者提高生活质量，享受美好生活。

过敏诱因繁杂，精神压力不可忽视

首都医科大学附属北京同仁医院院长张罗教授介绍，在中国，过敏性鼻炎患者高达2.4亿，造成巨大的社会经济负担。过敏性疾病影响人数众多，与其繁杂的疾病诱因密不可分。

“过敏原可以分为常年性的和季节性的。”北京同仁医院鼻过敏科主任医师欧阳晔介绍，常年性的过敏原包括尘螨、霉菌等，还包括饲养的宠物、部分食物等致敏原；季节性过敏原主要包括花粉，最常引起过敏的是风媒花粉。

北方气候干燥，花粉容易在空中滞留、飘散，因此北方春秋两季花粉浓度最高，是过敏高发期。每年3月到5月是春季花粉期，花粉主要来源于树木类，包括杨树、柳树、榆树、柏树等。“不是看到开花才意味着花粉期，当杨树、柳树出现长得像毛毛虫的花絮的时候，春天的花粉期就开始了。”欧阳晔强调，虽然柳树的花絮看起来不明显，但其实一个花絮上有几十万朵花，能释放大量花粉。

“夏季的过敏原主要是禾本科的植物。”欧阳晔说，包括南方的稻类、北方的小麦，还有狗尾草等杂草，整体而言，这些植物释放的花粉量相对较少。秋季8至9月份是北方第二个花粉浓度高峰期，主要来源于杂草类，例如蒿草、葎草、藜草等。

“这几年过敏性疾病的发病率逐渐上升，还有一个重要原因，就是受空气污染物的影响。”北京同仁医院鼻过敏科副主任医师张媛表示，空气污染可能会影响一些植物过敏原的生理及分布状况，让过敏原的含量更多，增加过敏原的致敏性。这会直接导致敏感人群发生呼吸道过敏或哮喘的概率增大，已经发生过过敏性炎症患者的严重程度会增强。因此，公众应关注空气污染状况，在空气污染严重的情况下减少外出。

一些神经精神因素也可能是诱因，例如压力会改变免疫功能诱发过敏反应。“饮食方面摄入不平衡也可能是诱发原因。”欧阳晔介绍，不少人亚麻酸摄入比例偏高，亚麻酸摄入比例偏低，这部分人群可适当食用海鱼、胡麻油、紫苏油、坚果、松子、核桃等富含亚麻酸的食物。

及时明确过敏原，精准实施防护和治疗

“虽然过敏性疾病大多不致命，但还是要引起足够的重视。”欧阳晔说，有些过敏性鼻炎患者明知自己过敏，也不去查过敏原；还有人认为过敏性鼻炎就是打喷嚏、流鼻涕，忍一忍就过去了，很多人拖到后期引发了并发症，等有了鼻窦炎、鼻息肉甚至哮喘的表现后，再治疗会有很多困难。“对于过敏性鼻炎患者而言，规范化的诊断和治疗非常重要。”她说，患者应及时明确过敏原，只有明确致敏原因，才能更精准地做好防护和治疗。

“过敏原检测主要分为体外试验和体内试验。”欧阳晔介绍，体外试验指采集患者的血液，在患者体外通过仪器做过敏原的检测；体内试验指局部点刺试验，在患者胳膊上隔一定距离做过敏原的点刺。体外试验比较方便，对于严重过敏患者、皮肤状况不允许点刺的患者、不能接受点刺检测的儿童等群体来说，是不错的选择。体内试验约15分钟左右就能出结果，价格较低。

“真正的预防应该分两个层面。”北京同仁医院呼吸内科主任医师刘晓芳表示，一是诊断不清者应及时正确诊断，了解自己的过敏原和疾病状态；二是已知过敏的患者在过敏季来临前，及时关注花粉浓度，做好各种防护的准备，比如戴口罩、注意清洁、勤洗手（使鼻黏膜过敏原的量减少）。

“以往大家常忽视对眼睛的防护，其实眼睛的防护很重要。”欧阳晔提醒，普通的眼镜对花粉有一定的遮挡作用。当花粉浓度高时，患者最好减少出行，在室内减少开窗，如果出行，要佩戴密封性好一些的护目镜，“从外面回到家里时，最好把外套放在门口，防止在家形成二次花粉刺激。”

“祖传秘方”不靠谱，规范化防治是正途

“治疗过敏性疾病时，不少患者容易偏听偏信虚假宣传，接受不规范的诊疗，最终导致治疗效果不佳。”北京同仁医院鼻科主任医师王成硕表示，号称有偏方、祖传秘方的鼻炎馆、小诊所等往往是不规范的，建议患者去正规医院接受专业治疗。

“不是打喷嚏流鼻涕的鼻炎都是过敏性鼻炎。”王成硕介绍，过敏疾病很特殊，其病因可能是机体对于一种物质的过敏，但表现形式可能是不同器官，比如鼻炎、哮喘、结膜炎、皮肤的过敏、胃肠道的过敏等。相似的症状背后可能有几种鼻炎，不能一概而论，往往需要联合诊疗。

需要注意的是，过敏性疾病具有一定的遗传倾向。以过敏性鼻炎为例，不同研究报道的遗传率从33%至91%不等。过敏性患者若未及时控制症状，会显著影响生活和睡眠质量，导致注意力涣散，学习成绩下降，造成社交困难，继而影响家庭整体生活质量。

“在临床上，当前针对过敏性疾病的诊疗技术需要规范。”王成硕表示，现在中国已经建立了过敏性鼻炎的诊疗指南，要让全国的医生去接受、学习和掌握，还需要由专家组成团队在全国进行推广。未来还要加强针对基层医生的培训，促进诊疗的标准化和规范化。



国家卫健委发布新冠病毒疫苗接种问答

接种有必要 安全又有效

本报记者 熊建

日前，国家卫健委发布了一组新冠病毒疫苗接种问答，对社会各界关心的问题答疑解惑，进一步推动疫苗接种工作。

接种对象为18周岁及以上人群，受种者注意三方面事项

新冠病毒疫苗有接种的必要。因为中国绝大多数人没有针对新冠病毒的免疫力，对新冠病毒是易感的，感染发病后，有的人还会发展为危重症，甚至造成死亡。而接种疫苗后，一方面绝大部分人可以获得免疫力，从而有效降低发病、重症和死亡的风险；另一方面，通过有序接种新冠病毒疫苗，可在人群中逐步建立起免疫屏障，阻断新冠肺炎的流行，尽快恢复中国经济社会、居民生活正常秩序。

接种疫苗后，人体会产生保护性抗体，有的疫苗还会让人体产生细胞免疫，形成相应的免疫记忆。这样，人体就有了对抗疾病的免疫力。一旦有新冠病毒侵入人体，疫苗产生的抗体、细胞免疫释放的细胞因子就能识别、中和或杀灭病毒，而免疫记忆也能很快调动免疫系统发挥作用，让病毒无法在体内持续增殖，从而达到预防的目的。

目前，中国已有5个生产企业的新冠病毒疫苗批准附条件上市或紧急使用。其中，附条件批准上市有3个灭活疫苗和1个腺病毒载体疫苗；此外，还有1个重组新冠病毒疫苗（CHO细胞）获批紧急使用。

新冠病毒灭活疫苗需要接种两剂；首剂与第二剂之间的接种间隔要在3周及以上，第二剂在首剂接种后8周内尽早完成。

腺病毒载体疫苗需要接种1剂。重组亚单位疫苗需要接种3剂；首剂和第二剂的间隔、第二剂和第三剂的间隔建议在4周及以上。第二剂尽量在接种首剂后8周内完成，第三剂尽量在接种首剂后6个月内完成。

现阶段，中国新冠病毒疫苗的接种对象为18周岁及以上人群。目前已获批的5个新冠病毒疫苗接种部位均为上臂三角肌，接种途径为肌肉注射。

在疫苗接种过程中，受种者应



4月2日，一辆移动预防接种车来到中铁建工集团上海九星城项目工地，为项目工作人员进行新冠疫苗免费接种服务。 新华社记者 王翔摄

注意并配合做好以下事项：接种前，应提前了解新冠疾病、新冠病毒疫苗相关知识及接种流程；接种时，需携带相关证件（身份证、护照等），并根据当地防控要求，做好个人防护，配合现场预防接种工作人员询问，如实提供本人健康状况和接种禁忌等信息；接种后，需留观30分钟；保持接种局部皮肤的清洁，避免用手搔抓接种部位；如发生疑似不良反应，报告接种单位，需要时及时就医。

老人、慢性病人、免疫功能受损人群，都建议接种

如果在接种后怀孕或在未知怀孕的情况下接种了疫苗，基于对疫苗安全性的理解，不推荐仅因接种新冠病毒疫苗而采取特别医学措施（如终止妊娠），建议做好孕期检查和随访。对于有备孕计划的女性，不必仅因接种新冠病毒疫苗而延迟怀孕计划。

目前尚无哺乳期女性接种新冠病毒疫苗对哺乳婴幼儿有影响的临床研究数据，但基于对疫苗安全性的理解，建议对新冠病毒感染高风险的哺乳期女性（如医务人员等）接种疫苗。考虑到母乳喂养对婴幼儿营养和健康的重要性，参考国际上通行做法，哺乳期女性接种新冠病毒疫苗后，建议继续母乳喂养。

60岁及以上人群为感染新冠病毒后的重症、死亡高风险人群。目前，4个附条件批准上市的新冠病毒疫苗Ⅲ期临床试验研究纳入该人群的数量有限，重组亚单位疫苗Ⅲ期试验尚在进行中，暂无疫苗对该人群的保护效力数据。但上述疫苗Ⅰ/Ⅱ期临床研究数据显示，该人群接种安全性良好，与18—59岁人群相比，接种后中和抗体滴度略低，但中和抗体阳转率相似，提示疫苗对60岁以上人群也会产生一定的保护作用，建议接种。

慢性人群为感染新冠病毒后的重症、死亡高风险人群。因此，健康状况稳定，药物控制良好的慢性病人群不作为新冠病毒疫苗接种禁忌人群，建议接种。

免疫功能受损人群是感染新冠病毒后的重症、死亡高风险人群。目前尚无新冠病毒疫苗对该人群（例如恶性肿瘤、肾病综合征、艾滋病患者）、人类免疫缺陷病毒感染者安全性和有效性数据。该类人群疫苗接种后的免疫反应及保护效果可能会降低。对于灭活疫苗和重组亚单位疫苗，根据既往同类型疫苗的安全性特点，建议接种；对于腺病毒载体疫苗，虽然所用载体病毒为复制缺陷型，但既往无同类型疫苗使用的安全性数据，建议经充分告知，个人权衡获益大于风险后接种。

现有研究数据表明，新冠病毒感染后6个月内罕见再次感染发病的情况。既往新冠肺炎病毒感染者（患者或无症状感染者），在充分告知基础上，可在6个月后接种1剂。

在没有形成免疫屏障的情况下，防控措施仍然要坚持

在没有形成免疫屏障的情况下，防控措施仍然要坚持

根据前期新冠病毒灭活疫苗临床试验研究，接种第二剂次灭活疫苗大约两周后，接种人群可以产生较好的免疫效果。

在疫苗接种前无须开展新冠病毒核酸及抗体检测；接种后也不建议常规检测抗体作为免疫成功与否的依据。

接种新冠病毒疫苗后，由于以下原因，受种者极少数因保护失败仍出现核酸检测阳性或发病。1. 全程接种疫苗后，个别因免疫失败而未获得有效保护，这部分人群暴露于新冠病毒后，可能因感染新冠病毒而检出核酸阳性或发病。2. 疫苗接种后需要一段时间才能产生保护效果。如果这段时间内感染新冠病毒，可能检出核酸阳性或发病。3. 处于疾病潜伏期的患者或无症状感染者，即使接种疫苗，仍可能因已被感染而检出核酸阳性或发病。

上述人群有可能成为传染者，在新冠疫情防控需要进行核酸筛查时，新冠病毒疫苗接种证明不能替代核酸检测报告，还需配合相关部门进行核酸检测。

从全球对新冠病毒变异的监测情况看，目前尚无证据证明病毒变异会使现有的新冠病毒疫苗失效。病毒是最简单的生物之一，它的增殖要依靠活的细胞。在增殖过程中，病毒会发生变异。世界卫生组织、各国研究机构、疫苗生产企业等都在密切关注新冠病毒变异情况，也在开展相关研究，这将有助于后续疫苗的研发及应用提供预警和科学分析依据。

对于个人来说，接种疫苗的保护效果不是100%，并且产生保护性抗体也需要一定的时间；对于群体来说，在没有形成免疫屏障的情况下，新冠病毒依然容易传播。所以，要防止新冠肺炎疫情反弹，现阶段一些防控措施仍然要坚持，如戴口罩、保持社交距离、勤洗手、通风等。

中老年健康促进系列活动在京启动

坚持把预防为主挺在前面

本报北京电（记者王美华）为深入推进健康中国行动，引导中老年人树立早认识、早预防、早健康的意识，近日，由人民网·人民健康主办、北京方庄社区卫生服务中心支持的“健康中国 预防先行——2021年人民健康社区中老年健康促进系列活动”全国启动会在北京方庄社区卫生服务中心举行。

“要坚持把预防为主挺在前面，努力把疾病挡在外面。”健康中国行动推进委员会办公室宣传组组长卢春山表示，健康中国行动是实施健康中国战略和积极应对人口老龄化国家战略的交汇点，紧紧抓住这个交汇点就能事半功倍。

“2019年，国家卫健委发布的关

于预防老年失能的核心信息中，有一条是“进行预防接种”，建议老年人定期注射肺炎球菌疫苗和带状疱疹疫苗。流感流行季前在医生的指导下接种流感疫苗。”卢春山说，“要抓住社区卫生服务中这个‘细胞核’，大力开展社区健康促进活动，为居民带来更多的获得感、幸福感和安全感。”

人民网战略委员会委员万世成介绍，“人民健康社区活动”于2020年8月启动，此次启动会作为该活动的一部分，将在全国10个城市开展，以线下科普宣教、线上科普传播的形式，向广大中老年人普及健康知识，传播健康理念，引导大众及早做好疾病预防，不断提升群众健康素养。

“火种行动”关爱千万孤独症儿童

本报北京电（陈得）4月2日是世界孤独症日，由中国华文教育基金会火种·孤独症关爱基金主办、福建省康语教育科技有限公司（简称“康语”）承办的“火种行动——让千万孤独症儿童走进校园”公益活动在北京中华世纪坛举行，呼吁公众关爱孤独症群体。当天，“‘听你说’孤独症儿童画展”同期展出。

在本次活动中，中国华文教育基金会火种·孤独症关爱基金正式成立。康语与火种·孤独症关爱基金共同发布“火种行动”，为孤独症儿童提供更多公益支持，帮助千万孤独症儿童走进校园。

“火种行动”的发起人康语总裁江鹏表示，“火种行动”不是一时的口号，而是通过调动起更多的社会力

量，共同推进孤独症群体提供平等发展的空间，尤其是为孤独症儿童康复提供更多更有利的条件。

“火种行动”的内容概括起来是“8个1”，具体包括：1个基金：成立1个基金，即火种·孤独症关爱基金；1本蓝皮书：启动特殊教育行业蓝皮书编纂，通过汇集和共享行业康复资讯、研究动向和专业知识等内容，为特殊教育行业的发展指引方向；1项全国倡议：推动实现孤独症儿童与普通儿童之间相互尊重、理解与关心；1场公益万里行：启动1场公益万里行，开展覆盖全国多个城市的孤独症系列公益巡展活动；以及1000份智能评估和1万份康复理念线上课程；10万小时公益服务；100个面向困难家庭的公益课程。