

北京协和医院变态反应学系主任尹佳解读——

为什么过敏的人越来越多了

本报记者 熊建

尹佳跟过敏“杠”了30多年。作为北京协和医院变态反应学系主任、中国医师协会变态反应医师分会会长，尹佳发现，过敏性疾病患者这些年越来越多了，尤其近十年，可以用“陡增”来形容，亟须引起广泛重视。8月7日至13日，是第八个“中国过敏防治周”，主题是：“关注气候、环境和生活方式变化，预防过敏”。“希望通过科普宣传和学术推广，帮助公众了解气候、环境和生活方式变化对过敏性疾病的影响，提高公众对上述因素诱发的过敏性疾病的认识水平，使其在生活中自觉避免过敏诱因，追求自然的生活方式，保护环境，和医生一起，共同推动提高我国过敏性疾病的防治水平。”尹佳说。

过敏人数快速增加，呈现年轻化趋势

不过敏的人很难理解过敏的感受。有人认为，过敏就是对某种物质过于敏感的意思。

“过敏实际上是身体的免疫系统发生了紊乱，对外来物质产生的一种过度反应。”尹佳对此正本清源，“当过敏发生时，免疫系统把花粉、食物这些平常可以接受、耐受的物质视为异物，对其进行抵抗、清除，对人体组织产生损伤，进而导致过敏症状的出现，比如水肿、皮疹、哮喘等。”过敏性疾病在中国人的疾病谱里，是最近这些年才进到前列的。尹佳在协和医院出门诊，以前还有淡季旺季，现在一年到头，患者从不减少，而且越来越呈现年轻化、低龄化趋势。

“过敏的人数现在处于快速增长的水平，尤其是最近10年，我觉得差不多是陡增了。”尹佳说，“而且在年轻群体里，疾病的发病率一下子就特别高了。我现在的门诊，患者几乎一半是儿童，跟儿科似的，诊室里放很多玩具。这些孩子，有患上湿疹特异性皮炎的，有食物过敏的，有的连牛奶、鸡蛋、小麦都不耐受、都不能吃。”关于过敏人群的数量，虽然中国还没有一个基于普通人群的流行病学调查，但从一些局部调查中已能见到端倪。

2009年，尹佳承担了一个国家课题，在全国十几个城市，对8种过敏性疾病的发病率进行了流行病学调查，入组了十几万人。数据显示，那个时候，也就是10年前，北京、上海、广州、济南这样的大工业城市，过敏性疾病的发病率已经跟西方发达国家接近了；发展相对滞后的城市，发病率则是低的。“可以看出，过敏性疾病的发病



图为游客在山东省东营市东营区街头游园赏花。春暖花开时节，人们喜欢出门踏青赏花，却很少有人注意到花粉对人体健康的危害，其中最常见的是过敏。花粉过敏患者应谨慎出门。刘智峰摄（人民视觉）

“我叫灵儿，我总感觉自己和别人不一样，感觉身体里仿佛住着两个人。”这是近日由北京大学学生健康传播协会主办的首届北京大学健康传播“医学、人本与媒介”国际影像邀请展颁奖典礼上，获得最佳剧情短视频奖的作品《两个我》中的台词。

《两个我》以皮影短视频的方式，从患者的角度讲述了其在罹患双向情感障碍之后不被理解的困境。短视频开头的灵儿，被困在一个昏暗的房间里。她有时觉得自己无所不能灵感充沛，有时又低落消极只想蜷缩在床边。当她面对爸爸妈妈的关怀时候，她选择关上房门逃避：“我既想得到他们的呵护，又不想让他们受伤。”她尝试推开门，但是却感觉孤独如影随形。外面的世界鸟语花香，同龄人嬉笑打闹，然而灵儿却无法融入进去。她自述：“我与他们之间总是一堵墙。”幸运的是，在心理医生和家人的帮助下，灵儿最终恢复了。从此之后，她眼中的世界从黑白色变成了彩色，开头昏暗的房间也变得明亮起来。“虽然蜕变很难，但请你勇敢地站在阳光下，让那些愿意帮助你的人有机会去帮助你。”灵儿温和的声音和舒缓的音乐一同响起。

《两个我》的作者是来自北京大学的宋玉格同学。“在真正走进医学之后，我才知道爱和希望远比所谓的病魔蔓延得更快，这便是医学的温度。正因为有无数爱的汇聚和接力，我们才

率跟GDP增速、经济发展水平、城市化程度是有密切关系的。”尹佳说。北京世纪坛医院在内蒙古做过花粉症的流调。2018年发表的成果显示，花粉症在当地的发病率是18%，过敏性鼻炎的发病率超过了20%。如果再把视线放到全球，就能看到，过敏性疾病是近几十年来发达国家和发展中国家普遍迅速增加的一个公共卫生问题，已成为一种主要的全球流行病。世界卫生组织估计，目前全世界有4亿人患有过敏性鼻炎，3亿人患有哮喘。

这种情况造成了巨大的社会经济负担。早在2007年，美国过敏性疾病的治疗总费用就达到197亿美元；2014年欧盟估计为55至151亿欧元；日本和花粉症相关的直接和间接医疗费用每年高达近3000亿日元。

环境、气候变化加重过敏性疾病

为什么现在过敏的人越来越多了？尹佳以一种常见的过敏性疾病花粉症为例，进行了解释。之前有报道称，某年陕西榆林花粉症高发，是因为治沙飞机播沙蒿，造成了空气中花粉浓度特别高，所以患者暴增。尹佳对此并不认可。“花粉症发病率升高，不是只发生在某一个区域，很多地方都在升高。比如内蒙古乌兰察布、河北张家口，那里没有飞播，但患者同样在增多，同样是花粉症的重灾区。”尹佳说。

尹佳认为，问题的答案，要到气候、环境和生活方式变化上去找。“这三方面的变化，就是过敏性疾病患者增多的原因，也是预防的切入点。”她说，而这三方面背后，是经济发展水平的提高，因此，过敏又被称为“富贵病”。

近年，全球气候变暖已成为世界



图为尹佳。受访者供图

各国政府关注的重要问题。因气候变化和环境因素改变带来的过敏性疾病发病率增高、病程延长、病情加重和随之而来的疾病负担加重等，已引起世界各国变态反应学界的高度关注。

据尹佳介绍，气温升高、气候变暖、海平面上升、冰川融化加速、极端天气增加、飓风、雷暴、严重干旱、空气污染等因素，可以使花粉季延长，花粉产量增大，在空气中浓度升高；极端天气导致的洪涝等使大面积居住区域被水浸泡，导致室内外空气中霉菌含量增高，霉菌过敏性哮喘发病率升高。

“我国部分地区花粉症的发病率已经超过20%，其中37%的花粉过敏性鼻炎患者将在5年内发展成哮喘；霉菌诱发的哮喘已经成为我国儿童过敏性哮喘的首要原因。”尹佳说。

基于这种形势，世界变态反应组织给今年“世界过敏周”（6月18日—24日）设定的主题是“气候变化加重过敏性疾病，准备应对”，呼吁全世界过敏性疾病领域的工作者向公众宣传推广这方面的科普知识，大家联合起来，共同面对过敏性疾病逐年增高的挑战。

改变过于精致的生活方式，亲近自然

如果说环境、气候的变化是助攻，那么，生活方式的变化，则是过敏性疾病人群增多的主推手。

“70年前，中国人是用什么洗头的？”尹佳曾在自己的微博上发起过这么一项调查，很多网友都参与了，“有说用皂角的，有说用草木灰的，有说用肥皂的，还有说用碱的。总之，都是天然性的。”

很快，中国人的洗浴用品丰富了起来，各种人工合成的洗发香波层出不穷。尹佳的担忧也随之而来。

“几千年传统的生活方式，使我国过敏性疾病的发病率一直处于较低的水平。改革开放以后，我国经济飞速发展，老百姓生活水平和生活方式也与之相比发生了巨大变化。”尹佳说，“随着生活水平和环境的改善，各种室内装饰材料、食物添加剂、化妆品、洗涤用品等已成为每个人都离不开的产品；和祖辈相比，年轻人的生活更加远离自然了。”

过去几十年，西方国家以花粉症为代表的过敏人群陡然增加。在尹佳看来，这是因为精致的生活方式和频繁使用洗涤用品等，破坏了人们天然的皮肤保护屏障和消化道自然屏障，使得各种皮肤过敏和食物过敏出现。“对外界来说，人体有几道屏

障，比如皮肤屏障、呼吸屏障、消化道屏障。它们是由各种各样的微生物组成的微生态。肠道有肠道的微生态，皮肤有皮肤的微生态，其中存在很多有益的细菌，跟我们共生，提供一种天然的保护，让体内的生态和体外的生态达到一个稳态的平衡。”尹佳说，这种平衡现在不断被打破。

比如消毒。“生活中到处都在消毒，给地板消毒、给餐具消毒、给手消毒、给奶嘴消毒……在形形色色化学物质的围绕下，人体平衡被破坏了。”尹佳说，“过去生活条件差，很多农村孩子被寄生虫感染，肚子里都有蛔虫。在感染那些细菌和寄生虫虫的同时，其实也锻炼了强大的免疫系统，把过敏压下去了。”对此，尹佳建议今天的家长：让孩子多玩土。

过敏可防可治，就是医生太少

100年前，美国专家就发现，那些种田的人天天接触花粉，不得花粉症，得的反而是那些总在室内的人。

“总生活在室内，不晒太阳，不接触外头空气的人，容易过敏。检测发现，大部分患者体内的维生素D含量特别低——缺少日晒、过度防晒的结果。维生素D低是容易发生哮喘、容易发生过敏的一个危险因素。”尹佳说。

因此，接近自然，调整生活方式，是预防过敏性疾病的重要途径。“采用什么样的生活方式，决定了你是不是更容易过敏。”尹佳说。

而一旦得了过敏性疾病，尹佳提醒，首先得去正规的医院查过敏原，找出来以后就要用正确的方法去回避。“同时，我们建议做脱敏治疗。”她说，“虽然无法根治，但脱敏治疗是唯一能够改变过敏性疾病自然进程的治疗方法。”

尹佳说：“脱敏治疗的原理跟打疫苗相似，你对什么过敏，就给你打什么，从小剂量一点一点加，直到打一个比较大的剂量。体内免疫系统一次一次被激发、被锻炼，再碰上过敏原就耐受了。”

谈起诊疗，尹佳喜忧参半：“变态反应医生最擅长的就是特异性诊断和脱敏治疗。但中国现在这种专科医生特别少。”

据统计，全国变态反应医生只有300多人，加上其他涉及过敏的专科，比如耳鼻喉、呼吸的医生，也不过2000多人。“我们为什么要发展学科？为什么要推动过敏的宣传？为什么要做科普？就是因为这方面的医疗资源太稀缺了，要大力培养专科医生。”尹佳说。

“过敏性疾病在了解致病因素之后，是可预防可治疗的疾病。”尹佳说，“在今年的‘中国过敏防治周’期间，将向患者、媒体和公众推广今年主题所包含的各种过敏性疾病的科普知识，提高全民对气候、环境和生活方式等因素可以诱发过敏性疾病的知晓度，帮助他们主动寻求医生的检查与帮助，保持健康自然的生活方式，避免过敏原，保护环境，共同预防过敏性疾病的发生或加重。”

健康中国 奋发有为



图为皮影短视频《两个我》的截图。

教授许静说。中国健康促进基金会副理事长吉朋松表示，传播、科普、健康、光影、微电影的结合，创造出一个个健康科普和传播的新模式，让全民健康素

平行病历

“尽快找一张床位，我们要收一个10岁的孩子入院。”当接到主诊组长田龙教授电话的时候，我的心里咯噔了一下。

作为一个患者群体以成人为主、收治小孩经验并不多的泌尿外科医生，其实内心是对儿童患者有一丝抵触情绪的，不仅是因为年纪小的孩子很难配合治疗，家长对孩子的关心，很多时候也会给医患沟通乃至治疗本身带来额外的压力。

当我看到这个患儿住院单上的诊断之时，心里又忍不住咯噔了一下——“后天性阴茎缺失”。

一个10岁的孩子，到底经历了什么样的事情？我几乎不敢想象。用最快的速度找到床位，并联系患儿家长安排好住院事宜，挂电话的时候，我的内心有一点不安，也有一点期待。等到次日，患儿入院，我才知道了真相。

原来，这个孩子自幼患有“隐性阴茎”——男性生殖系统的发育畸形。为了解决这个问题，孩子1年前在当地一家医院做了手术。

手术之后，起初还好，可没过多久，孩子的阴茎出现了感染，再往后就是坏死、发黑，最终完全脱落。一个10岁的小男孩，不仅完全失去了阴茎，甚至连站立排尿也无法做到了。

对这个家庭来说，是一场灾难。孩子爸妈除了带着孩子四处奔波求医以外，还要处理医疗纠纷。这个不富裕的家庭除了在经济上雪上加霜，内外的压力也一度让孩子父母的婚姻走向破裂的边缘。

“但是这一切跟孩子对我说的话比起来，都算不了什么。”孩子妈妈在讲述的时候，忍不住痛哭，“他跟我说，妈妈你别着急，你们也别离婚，我不怕跟别的小男孩不一样，我也不怕他们嘲笑我只能蹲着尿尿，我在学校都是课间最后一分钟才去厕所的，这样他们就都看不见我了。”

听到这句话的瞬间，我的心里似乎被什么东西撕扯了一下，眼泪也跟着一起落下。

“哪怕孩子打我们、骂我们、埋怨我们，也比现在这么安慰我们好啊。听他这么说，我的心跟刀割一样。”孩子妈妈说，“大夫，孩子的小姨把我们看病的经过写下来了，每去一家医院，就多写一页，你拿去看看。”

密密麻麻全是字的几页纸，让我看到了这个家庭的苦难。希冀通过我们的努力，这几页纸不用再增加下去。

孩子住院后，科室胡小鹏主任及朱雨颖护士长、崔丽艳护士长都格外重视，十分关心孩子的治疗情况。男科团队很快制定好了治疗计划，并由技术精湛的田龙主任和韩虎副主任医师亲自手术。查房的时候，田龙、韩虎两位医生拉着孩子的手安慰他。护理团队更是格外关注孩子的情绪。

手术分两步走，先初步恢复形态和站立排尿功能；待孩子青春期发育以后，进一步改善外观和恢复男性功能。

术前谈话时，孩子的父母还有一些紧张，毕竟经历了这么多曲折。反而孩子表现出了异乎寻常的淡定，或许是想让他父母好受一点。这种淡定让我一肚子的安慰话无处说出口。

但毕竟还是个10岁的孩子呀，小男子汉咬牙挺着的坚强，在被推进手术室、脱离了父母视线的一刻，还是溃不成军了。面对手术室里的环境，孩子忍不住哇哇大哭，不敢被麻醉。

手术室的护士和医生都十分耐心，拉着孩子的手，一点点帮助他平静下来了。我们告诉他，这里都是身经百战的叔叔阿姨，能够保护好他，不会疼也不会有危险。孩子终于同意麻醉了，睡着的时候脸上还带着泪痕。

随后便是2个小时紧张的手术。术中每一个步骤田龙、韩虎两位专家都力求精细，一刀一剪、一针一线都用最小创伤的方法进行。通过我们的努力和麻醉科、手术室同事的保驾护航，手术十分成功，原本几乎已经看不到阴茎又有接近正常的大小。

术后再查房的时候，一家三口的神情已经与术前截然不同了。孩子爸妈脸上的愁云和紧张一扫而空，而孩子脸上的笑容也告诉我们，他是真的不担心、不害怕了。我们用行动告诉了他，他依然会是一个坚强又优秀的男子汉。

“以后不用安慰妈妈了吧？”

“是的，叔叔。”

从医以来，以前经常问自己做一名医生的初衷和意义，可近些年来，虽然技术水平有所增长，日常工作愈发熟练，可是想起来问自己从医初衷的时候却越来越少了。

或许是因为忙碌，但更多的可能是面对人间苦痛的习以为常和麻木，对于各种风险和有难度的事情也有了回避心态，以为自己通过多学一些技术、增强一些能力、习得面对各种情况的经验，就能做好一个医生了。

但是，这件事告诉我，我们肩上承担的并非只是一份普通的工作，而是很多人的健康、幸福与尊严。我们的工作是否做得好，对患者来说就是人生乃至生命的得失。

人世间的苦难和病痛很多，并非一个两个医生护士就能消灭，但如果我们每个医务工作者都能始终怀着为患者抵御病痛、修补创伤的初心，那么我相信，世间的疾病和苦难就能大大减少。（作者为北京朝阳医院泌尿外科医生）

孩子，现在你不用再安慰妈妈了

周柏林

卫生、妇幼健康等当前公共健康的众多领域，在光与影的艺术里，用青春的视角、人文的情怀，解读着对生命与健康的认知，以及如何为构建一个更加健康的社会和世界做出自己的努力。

中国广播电视社会组织联合会健康中国委员会会长潘翔翔认为，健康主题的短视频对于鼓励受众思考健康议题、提升科学认知等方面具有积极的社会意义，应鼓励更多学子参与到健康科普和健康传播中去。

本次国际影像邀请展共颁发了最佳剧情短视频奖、最佳纪录短视频奖、最佳导演奖、最佳编剧奖、最具创意奖、最佳传播奖、最具科普奖、评委会大奖等8个奖项，并有19部作品获得优秀奖。各参展者发挥专业与兴趣所长，站在多元视角，深度理解和思考中国国情实际，呈现出并丰富了“健康中国”的现实内涵。

首届北大“医学、人本与媒介”国际影像展举行 在光影中传播对健康的认知

王子秦

得以击破重重困难，筑起健康的长城。”她在公众号“北大医缘”中说。

皮影戏+健康传播，《两个我》用这种融合传统文化又不失新奇的方式，向读者科普了双向情感障碍，既饱含人文关怀又不失科学严谨。“此次基于健康传播的PBL案例研究课程举办的健康传播国际影像邀请展，就是一个以人文精神为引领，将科学与艺术相结合的实践教学模式的创新。”北京大学学生健康传播协会的指导老师、北京大学新闻与传播学院

养在全新的视觉体验中得到了提升。北京大学公共卫生学院教授任明辉表示，影像展是一次非常有意义的尝试，展出作品涉及食品安全、控烟、脑卒中、糖尿病、精神