

# 花粉、粉尘、冷空气过敏？ 荨麻疹病因繁杂需引起重视

■中国城市报记者 马源

荨麻疹被称为“不死的癌症”，原因是它不仅会反复发作，而且极难根治。在我国，荨麻疹的患病率达20%，尤其到了春季高发季节，患病率更是直线飙升。荨麻疹的瘙痒难忍严重影响患者日常学习、工作和生活，更无奈的是，许多患者因找不到患荨麻疹的根本原因而无法治疗。

由于荨麻疹发病快、愈合快，多数患者的发病症状在一天内就可恢复，因此并没有引起患者的重视。许多患者往往在病情好转后便不再理会，也很少会去医院问诊治疗，导致病程越来越长，同时引起许多并发症，如胸闷、气喘、呼吸困难，严重者甚至会出现窒息、过敏性休克等症状。

## 荨麻疹发病病症不一

“之前有段时间眼睛痒、腿

痒，但身上没有过敏的症状。后来眼科医生告诉我是过敏导致的，用了一段时间眼药水后，眼睛倒是不痒了，就是腿部一到晚上还是会痒。”家住浙江省丽水市的陈芳向记者讲述了她刚患荨麻疹时的情况。

据陈芳讲述，去年10月她被诊断为酒精引发的慢性荨麻疹，食用口服药后有所好转，但是今年4月又再次复发。

“先从手脚开始，首先是发痒，然后中间的红点就开始向两边扩散至逐渐变白，口服药已经没什么效果了，我又去开了一些中药。”陈芳说，“目前还是没有找到根治方法。”

年仅19岁的许一博也是一名荨麻疹患者，他常在不同时间、不同场合发作，这对他的学习产生了严重的影响。

“我的后背一到夜里就开始痒，起一片片的疙瘩。开始我以为是床单的原因，所以换洗床单的频率变得很高。后

来发现只要一冷，我身上就会起疹子，有时晚上如厕穿的衣服比较单薄，胳膊、后背、肚子和大腿就马上起风团，我想可能是得了荨麻疹。”许一博向记者说。

许一博称，这段时间他的荨麻疹越来越严重，每次一发病，胳膊和大腿上就会肿一大片，晚上更是痒到难以入眠。

## 荨麻疹病因多样难确定

“荨麻疹的病因很多且很复杂，有感染、食物、药物、昆虫叮咬等因素。”山东大学附属济南市传染病医院副主任医师李国艳说。

李国艳表示，荨麻疹是由于皮肤、黏膜的渗透性增加和血管扩张引起的一种水肿性反应。引起荨麻疹的原因多种多样，最常见的有三大类，第一就是感染，感染是最常见的原因，包括细菌感染、病毒感染、

寄生虫感染或者其它微生物感染；第二是食物，主要对动物蛋白、海鲜、鸡蛋等食物过敏；第三是药物，比如头孢类、磺胺类药物及解热镇痛类药物都可能诱发荨麻疹。

她还提出，荨麻疹的发生和遗传也有一定关系，如果父母是过敏体质，孩子就比较容易得荨麻疹。除此之外还与环境有关，如果经常处于潮湿的环境中，就容易诱发荨麻疹。同时，患有慢性疾病的患者，比如糖尿病患者、甲亢患者都可能诱发荨麻疹。

## 找到病因是根治之本

中国中医科学院望京医院风湿免疫科主治医师刘燊说，荨麻疹的治疗一般分为一般性治疗和药物治疗，一般性治疗是包括积极地寻找病因、去除病因。另外要避免诱发因素的出现，比如寒冷、机械性刺激等。

刘燊称，荨麻疹的药物治疗包括两类药物，第一类是临床常用的抗组胺药，这类药物具有较强的抗组胺和其他抗炎介质介质的作用，对于治疗各种类型的荨麻疹都有比较好的效果，常用的是H1受体拮抗剂，比如苯海拉明、扑尔敏片、氯雷他定、西替利嗪等；第二类是有抑制肥大细胞脱颗粒作用的药物，常用的是酮替芬、色甘酸钠等。对于严重的急性荨麻疹、荨麻疹性血管炎以及压力性荨麻疹，抗组胺药无效时，应使用糖皮质激素来治疗，但是这类药物要避免长期使用。

此外，她还表示，在荨麻疹治疗阶段患者要避免用化妆品，以免刺激皮肤，影响皮肤恢复的效果。同时患者也要避免熬夜，多补充维生素及微量元素，适量运动以增强体质，提高免疫力，并定期复查，遵医嘱用药。

## 健康贴士

1. 注意饮食，避免诱因。荨麻疹的发病与饮食有一定关系，某些食物可能是诱因。例如海鲜，含有人工色素、防腐剂、酵母菌等人工添加剂的罐头、腌腊食品、饮料等。另外，过于酸辣等有刺激性的食物会降低胃肠道的消化功能，使食物残渣在肠道内滞留的时间过长，因而产生蛋白胨和多肽，增加人体过敏的概率。

2. 注意卫生，避免刺激。注意保持室内外的清洁卫生，避免吸入花粉、粉尘等。对风寒暑湿燥火及虫毒之类，要避之。生活规律要适应外界环境的变化。

3. 注意药物引起的过敏。在临床中，有些药物可以引起荨麻疹，如青霉素、氯霉素、链霉素等抗生素以及安乃近、阿司匹林等解热镇痛类药物。

4. 保持健康心态，提高身体抵抗力。慢性荨麻疹的发作和加重，与人的情绪或心理应激有一定的关系，因此要加强锻炼，保持愉快心情，提高自身免疫力。

## 湖南衡阳： 青年爱心献血

4月30日，湖南省衡阳市南华大学衡阳医学院开展青年志愿者献血和志愿加入中华骨髓库活动。该院285名医学生主动报名献血，并自愿加入中华骨髓库。

人民图片



## 《清华城市健康行为指数》成果发布

# 北方肥胖人群比重高于南方 沪浙川渝人睡得更久

■中国城市报记者 郑新钰

4月26日，全国首份基于城市维度的居民健康行为大数据综合评价报告——《清华城市健康行为指数》研究成果在北京发布。

据悉，《清华城市健康行为指数》是基于2019年数据，对全国80个主要城市的健康行为进行评估，报告数据范围覆盖27个省市，5.5亿人。

报告成果显示，总体来看，我国城市健康行为指数总体水平较好；中等水平及以上城市数量占比高达78%。排名前五的城市分别是：浙江省杭州市、上海市、广东省深圳市、

湖北省宜昌市、浙江省温州市；此外，安徽省铜陵市、浙江省台州市、四川省绵阳市、浙江省金华市、浙江省绍兴市居于第六至十位。

由此可见，排名位于优秀和良好级别的城市，主要分布于东部沿海和长江经济带，呈现出“弓箭型”分布，表明地区间差异仍然较大。

从分项结果来看，南方城市居民的生活习惯整体优于北方城市。浙江省、四川省、贵州省和重庆市的居民在运动、睡眠、体重保持方面的生活习惯相对良好。但海南省、山东省、河南省居民总体评分较低，生活习惯有待改善。

运动人群方面，贵州省贵阳市、浙江省杭州市、广西壮族自治区桂林市、辽宁省大连市和山东省青岛市的经常运动人群比例相对较高。但依据监测数据，达到国家标准的经常参加体育锻炼的人群尚显不足。

睡眠方面，城市居民平均每周三次睡眠时长小于6小时的人群比重较高的是海南省海口市、广西壮族自治区南宁市、海南省三亚市，达到12%以上。而浙江省、上海市、川渝地区的公众睡眠时长较高，失眠人群比重低于6.8%。

体重方面，北方城市肥胖人群比重明显高于南方城市，

特别是东北、华北地区城市肥胖人群比重高达6-8%，这与北方饮食习惯中面食和肉类比重较大有一定关系。

吸烟程度方面，云贵地区15岁以上人群吸烟率达到30-40%，贵州省贵阳市和云南省昆明市人均烟草消费额超过2100元/人，高于全国平均水平60%。这与烟草种植产业发达、当地居民习惯有一定关联，控烟任务艰巨。

此外，健康投入较高的城市主要为一线和新一线城市，其中广东省深圳市、浙江省杭州市、广东省广州市、江苏省南京市和上海市位列前茅，显示出健康支出水平与经济发展水平正

相关。

与此同时，各城市的人均医疗支出存在较大的差距，北京市人均支出最高，达到2700元/人，是青海省西宁市的5.7倍。

课题组呼吁，各地政府应进一步完善体育设施、慢行绿道等硬件规划建设，在社区基层开展丰富多样的健康宣传、教育、科普和培训，建设权威、丰富的康养信息资源平台，满足人民群众对健康提升的需求；企业则可借助移动互联网用户数量优势，整合个体行为数据，建立多样化的绿色低碳健康生活方式激励平台，引导用户积极参与，获得社会经济双重价值。