

隐痛难言：为何年轻却被痛风“围困”

中青报·中青网见习记者 樊星
记者 齐征

随着饮食条件改善和生活节奏的加快，高尿酸血症正悄然侵袭年轻群体，这一陌生的词汇开始频繁出现在年轻人的体检报告上。

长期以来，痛风被视为一种“老年病”，但随着年轻患者数量的增加，这一健康问题逐渐成为公众关注的焦点之一。国家卫生健康委印发的《成人高尿酸血症与痛风食养指南（2024年版）》指出，痛风患病率呈逐年上升趋势，发病年龄趋于年轻化。

为何这一健康隐患会悄然“侵袭”年轻人？中青报·中青网记者采访了风湿病科、内分泌科专家及患者，共同揭开“高尿酸”及“痛风”背后的复杂成因、常见误区以及科学疗法。

“神出鬼没”的高尿酸血症

“高尿酸血症前期往往是无症状的，具有隐匿性。”中山大学附属第一医院内分泌科副主任医师喻爽说。

在澳大利亚留学的李晓阳，是在一次回国检查心脏时发现自己尿酸高的，抽血结果显示其空腹状态下尿酸指标高达620μmol/L（男性尿酸正常值范围一般为149-416μmol/L——记者注）。被确诊高尿酸血症时，他刚刚20岁，第一次听说“尿酸”。

“目前，尿酸水平偏高的年轻人越来越多。”喻爽表示，在无症状阶段，体检筛查成为人们发现高尿酸血症的主要途径。北京中医药大学东直门医院风湿病科主任王海隆说：“这类无症状患者在就诊人群中占相当比例。”

与早期无症状患者不同，高尿酸血症另一种典型的表现方式，是疼痛的突袭。

“剧痛拉响了疾病的警报。”25岁的山西青年康鑫表示，这种从来没经历过的疼痛是在夜里突然降临的，“好像脚踝被锯子一点点锯开。”第二天一早，他被家人背着前往医院就诊，被确诊为高尿酸血症。在此之前，他从未表现出任何症状。

王海隆告诉记者，高尿酸与痛风之间存在密切的关系。高尿酸血症是一种理化状态，即尿酸水平超标，而痛风是一种疾病，但高尿酸血症不能和痛风画等号，“并非所有的高尿酸血症，都会发展成痛风。”

实习生 刘 海
中青报·中青网记者 余冰珂

春暖花开，本是踏青赏景的好时节，但对于突然“中招”过敏的人来说，却成了一场难熬的考验。喷嚏连连、眼睛红肿、咳嗽不止……这些看似普通的过敏症状，背后可能隐藏着更大的健康风险——过敏性鼻炎。为何往年平安无事，今年却突然过敏？过敏症状为何会加重？该如何科学防治？

你有过敏基因吗

“我来北京7年了，往年都没啥异常，可今年春天一开始，浑身就不对劲。”24岁的大学生冉乐近来突然出现过敏症状，“起初只是偶尔打几个喷嚏，我没太在意，结果后来越来越严重，每天不停地打喷嚏、流鼻涕，眼睛又红又痒，严重影响了学习和生活。”

中日友好医院呼吸与危重症医学科主任医师苏楠解释，过敏和基因关系密切。“容易过敏的人，往往携带容易过敏的基因（易感基因），或者家族中有过敏性疾病的遗传基因，也就是大家常说的过敏体质。”接触过敏原就像烧水，不是一接触就会过敏，而是有一个逐渐累积的过程。“持续接触过敏原，达到一定程度，过敏症状就会冒出来，就像水被烧开了一样，开始冒泡。”

黄晓敏有家族过敏史，尽管她一直格外注意防范，今年春天依然未能幸免。“只要在户外待一会儿，就开始不停地打喷嚏，眼睛也红肿得厉害。”

实习生 刘 海
中青报·中青网记者 夏 瑾

“医生，我每个月月经结束后一周左右，内裤上总会出现淡淡的血迹，这正常吗？”在北京市某三甲医院妇科诊室，26岁的林悦神情紧张。她描述，自己近半年频繁出现“月经中期出血”，血色呈咖啡色，持续2-3天，偶尔伴有下腹隐痛。起初她以为是“内分泌失调”，自行服用中药调理，但症状仍反复出现。经医师检查后发现，林悦的出血发生在排卵期，且无器质性病变，最终诊断为典型的排卵期出血。

排卵期出血究竟是怎么回事？它是正常现象还是疾病的征兆？是否需要治疗？会否影响生育？带着一系列问题，中青报·中青网记者采访了多位专业人士。

什么是排卵期出血

22岁的大学生李妍最近也出现了排卵期出血的现象。“我当时吓了一跳，不知道为什么会这样，上网查了之后更害怕了，各种说法都有，不知道该怎么办了。”李妍告诉记者。

那么，排卵期出血是什么？为什么会出现这种现象？

北京大学第一医院妇科主任毕惠解释

王海隆解释，即使无症状，仍然要关注尿酸水平，随着尿酸升高，体内尿酸盐结晶会沉积在关节软组织部位，痛风发病的可能性越大。

要判断疼痛是否由痛风引起，在医学界有以下共识：红、肿、热、痛是痛风的典型症状，且有较为明显的“好发”部位，例如大脚趾、脚踝和膝盖。但也存在不典型发作的情况，疼痛感比较轻微。同时，发病时间通常是在夜间或者凌晨。此外，还需要借助尿酸的检测和影像学检查，观测是否在关节内发现尿酸的结晶沉积，从而确诊。

“痛风尤其高发于男性。”喻爽告诉记者，据目前相关统计数据，痛风发生率男女比例大概为4:1。“这与男女体内激素水平紧密相关：男性雄激素水平较高，会促进尿酸生成，而女性的雌激素有助于促进尿酸排泄。”喻爽说。

痛风的背后是什么

作为一种代谢性疾病，痛风的发作，本质是代谢紊乱。

尿酸代谢就像工厂的一条生产线，原料过多或废料处理部门效率低下，会导致废料（尿酸）堆积甚至泄漏，引发“生产事故”。

实习生 刘 海
中青报·中青网记者 余冰珂

春暖花开，本是踏青赏景的好时节，但对于突然“中招”过敏的人来说，却成了一场难熬的考验。喷嚏连连、眼睛红肿、咳嗽不止……这些看似普通的过敏症状，背后可能隐藏着更大的健康风险——过敏性鼻炎。为何往年平安无事，今年却突然过敏？过敏症状为何会加重？该如何科学防治？

苏楠告诉记者，父母的过敏史会显著增加子女的过敏风险，如果父母双方都过敏，子女患过敏的风险高达50%-60%。值得注意的是，要是父母双方都没有过敏史，子女因个体基因突变仍有10%-20%过敏的可能性。

此外，环境因素也不容忽视。苏楠表示：“今年花粉过敏症状比往年更严重，可能与气温偏高、大风天气多、花粉浓度高有关。”

呼吸道过敏症状为何会升级或转移

在互联网企业工作的李豪是过敏体质，往年花粉季也会过敏，但今年的症状却严重得多。“咳嗽、鼻塞一直不见好，晚上都睡不好觉，整个人没精打采的。”

同样有过敏史的祁涵也有类似经历，“以前花粉季只是鼻子不舒服，今年却连嗓子也痒，还经常咳嗽，尤其是晚上，感觉呼吸都不顺畅了。”经诊断，祁涵的过敏症状已经从过敏性鼻炎发展成了过敏性鼻炎。

苏楠打了个比方：鼻子和气道与肺紧密相连，就像一个藤上的几个瓜。一开始可能只是眼睛、鼻子过敏，表现为眼睛红肿、鼻子痒、打喷嚏；接着可能会蔓延到嗓子、

实习生 刘 海
中青报·中青网记者 夏 瑾

“医生，我每个月月经结束后一周左右，内裤上总会出现淡淡的血迹，这正常吗？”在北京市某三甲医院妇科诊室，26岁的林悦神情紧张。她描述，自己近半年频繁出现“月经中期出血”，血色呈咖啡色，持续2-3天，偶尔伴有下腹隐痛。起初她以为是“内分泌失调”，自行服用中药调理，但症状仍反复出现。经医师检查后发现，林悦的出血发生在排卵期，且无器质性病变，最终诊断为典型的排卵期出血。

排卵期出血究竟是怎么一回事？它是正常现象还是疾病的征兆？是否需要治疗？会否影响生育？带着一系列问题，中青报·中青网记者采访了多位专业人士。

什么是排卵期出血

北京大学第一医院妇科主任毕惠解释

“人体内有一种叫嘌呤的物质，在肝脏经过一系列酶的作用，最终会分解成尿酸。人体内的嘌呤来源主要有两个方面：一是内源性的自身储存；二是外源性的食物摄入。”喻爽说。

“年轻人发生痛风的诱因是多元的，但从目前的证据来看，饮食可能是导致疼痛发作的最主要因素。”在王海隆看来，如果年轻人依赖外卖，饮食不太注意，喝水少，很容易引发尿酸代谢问题。海鲜、动物内脏、饮料、酒精等高嘌呤饮食的摄入，是痛风的重要诱因。

王海隆接诊过最小的痛风患者仅15岁，痛风的主要原因就是饮食控制不好，家长给孩子摄入过多“大鱼大肉”。

多位医生表示，每逢节日过后，接诊的痛风患者数会呈明显的上升趋势。王海隆告诉中青报·中青网记者，聚餐中啤酒+海鲜的“痛风套餐”，成为诱发痛风的“隐形杀手”。“然而，相比啤酒，陈年黄酒可能是一个被忽视的‘隐患’”。王海隆强调，传统黄酒的嘌呤含量高于啤酒，更需要慎重摄入。

《疯狂的尿酸：不止是痛风》一书中提到，国外一项关于食物与痛风患病风险之间关联的综述性研究表明，果糖和酒精摄入都会使痛风患病风险显著增加，其中，果

实习生 刘 海
中青报·中青网记者 余冰珂

春暖花开，本是踏青赏景的好时节，但对于突然“中招”过敏的人来说，却成了一场难熬的考验。喷嚏连连、眼睛红肿、咳嗽不止……这些看似普通的过敏症状，背后可能隐藏着更大的健康风险——过敏性鼻炎。为何往年平安无事，今年却突然过敏？过敏症状为何会加重？该如何科学防治？

从不停打喷嚏到过敏性鼻炎哮喘有多远

苏楠告诉记者，父母的过敏史会显著增加子女的过敏风险，如果父母双方都过敏，子女患过敏的风险高达50%-60%。值得注意的是，要是父母双方都没有过敏史，子女因个体基因突变仍有10%-20%过敏的可能性。

同样有过敏史的祁涵也有类似经历，“以前花粉季只是鼻子不舒服，今年却连嗓子也痒，还经常咳嗽，尤其是晚上，感觉呼吸都不顺畅了。”经诊断，祁涵的过敏症状已经从过敏性鼻炎发展成了过敏性鼻炎。

苏楠打了个比方：鼻子和气道与肺紧密相连，就像一个藤上的几个瓜。一开始可能只是眼睛、鼻子过敏，表现为眼睛红肿、鼻子痒、打喷嚏；接着可能会蔓延到嗓子、

实习生 刘 海
中青报·中青网记者 余冰珂

春暖花开，本是踏青赏景的好时节，但对于突然“中招”过敏的人来说，却成了一场难熬的考验。喷嚏连连、眼睛红肿、咳嗽不止……这些看似普通的过敏症状，背后可能隐藏着更大的健康风险——过敏性鼻炎。为何往年平安无事，今年却突然过敏？过敏症状为何会加重？该如何科学防治？

苏楠告诉记者，父母的过敏史会显著增加子女的过敏风险，如果父母双方都过敏，子女患过敏的风险高达50%-60%。值得注意的是，要是父母双方都没有过敏史，子女因个体基因突变仍有10%-20%过敏的可能性。

此外，环境因素也不容忽视。苏楠表示：“今年花粉过敏症状比往年更严重，可能与气温偏高、大风天气多、花粉浓度高有关。”

呼吸道过敏症状为何会升级或转移

在互联网企业工作的李豪是过敏体质，往年花粉季也会过敏，但今年的症状却严重得多。“咳嗽、鼻塞一直不见好，晚上都睡不好觉，整个人没精打采的。”

同样有过敏史的祁涵也有类似经历，“以前花粉季只是鼻子不舒服，今年却连嗓子也痒，还经常咳嗽，尤其是晚上，感觉呼吸都不顺畅了。”经诊断，祁涵的过敏症状已经从过敏性鼻炎发展成了过敏性鼻炎。

糖导致的风险增加了114%，而酒精则高达158%。

如今在年轻人的日常生活中，“痛风套餐”已经逐渐演变为外卖平台上常见的“高油高盐食物+含糖饮料”的组合，饮品偏好也从传统的酒桌文化“下沉”到奶茶、含糖饮料等。对此，王海隆特别强调，“年轻人，尤其是痛风患者，要减少饮用配料表中含有‘果葡糖浆’成分的饮料，以降低患病风险”。

当然，影响尿酸水平的并非只有食物。“工作时间过长，缺乏运动，熬夜等生活节奏紊乱，以及焦虑、压力大等也是造成年轻人代谢紊乱、诱发痛风的因素。”王海隆说。还有一部分是遗传因素。“有的人体内可能天生缺乏参与尿酸代谢的某种酶。”喻爽说。在她的临床病例中，曾接诊过一名因遗传因素导致痛风的患者，年仅6岁。

肥胖也是痛风发病的一个危险因素。“肥胖背后反映的更多也是饮食结构和生活习惯的问题。”喻爽说，肥胖通常意味着患者可能存在饮食过量、某些食物或营养成分摄入过多的问题。此外，部分患有慢性疾病的人群更容易受到影响，例如肾病、高血压和糖尿病多与代谢相关。

“必须注意的是，痛风带来的身体损伤是不可逆的，长期不控制，会影响机体元气。”喻爽说。

成远最近一次痛风发作恢复了两个月后，仍觉得自己的膝盖没有完全康复，“现在每次下楼梯的时候感觉它会震一下”。

“痛风可能导致关节损坏，尽管可以通过关节置换等方式进行治疗，但原装关节的部分功能仍是不可替代的。”王海隆说。此外，尿酸升高也可能会带来一系列其他疾病或脏器损伤，如痛风性关节炎、痛风肾病等。因此，专家提醒，应密切关注其尿酸水平的变化。

控酸是场“持久战”

和慢病“三高”一样，第四高——“高尿酸”，同样是一种慢病。

作为慢性病，临床并不追求“治愈”，更强调“可控”。“医学界有一个控制标准——‘双达标’。”王海隆说，“双达标”指患者在治疗过程中需要满足两个关键条件。首先，疼痛症状不复发；其次，尿酸水平必须达标。如果尿酸水平未达标，即使患者没有关节疼痛，仍处于高风险状态。

实习生 刘 海
中青报·中青网记者 余冰珂

春暖花开，本是踏青赏景的好时节，但对于突然“中招”过敏的人来说，却成了一场难熬的考验。喷嚏连连、眼睛红肿、咳嗽不止……这些看似普通的过敏症状，背后可能隐藏着更大的健康风险——过敏性鼻炎。为何往年平安无事，今年却突然过敏？过敏症状为何会加重？该如何科学防治？

呼吸道过敏如何防治

苏楠表示，对于呼吸道过敏的防治，首要任务是避免接触过敏原。“不同的人引起过敏的东西不同，常见的吸入性过敏原包括尘螨、屋尘、真菌、动物皮毛、花粉等，这些在医院都能检测。”苏楠说，“对花粉过敏的人，在花粉浓度高的季节，要减少出门次数。如果必须出门，要做好防护，如戴N95口罩、面纱、护目镜等。”

其次，规范治疗也很重要。对于症状较轻的患者，可采用常规治疗方式，口服抗过敏药，如氯雷他定、西替利嗪等。“这类药物对多种过敏都有效果，但药效期短，需每天服用，部分人服用后会犯困。”苏楠提醒，若有鼻子和眼睛的局部问题，可加用鼻喷剂、眼药水等。对过敏性鼻炎患者，除口服药外，还需使用吸入式激素等进行规范治疗。

另外，如条件允许，还可尝试脱敏治疗。“脱敏治疗是一对一的特异性免疫治疗，比如对尘螨过敏，可使用尘螨脱敏制剂，即尘螨特异性免疫治疗。不过，脱敏治疗时间长，规范脱尘螨治疗需要3年。”苏

实习生 刘 海
中青报·中青网记者 余冰珂

春暖花开，本是踏青赏景的好时节，但对于突然“中招”过敏的人来说，却成了一场难熬的考验。喷嚏连连、眼睛红肿、咳嗽不止……这些看似普通的过敏症状，背后可能隐藏着更大的健康风险——过敏性鼻炎。为何往年平安无事，今年却突然过敏？过敏症状为何会加重？该如何科学防治？

苏楠告诉记者，父母的过敏史会显著增加子女的过敏风险，如果父母双方都过敏，子女患过敏的风险高达50%-60%。值得注意的是，要是父母双方都没有过敏史，子女因个体基因突变仍有10%-20%过敏的可能性。

呼吸道过敏症状为何会升级或转移

在互联网企业工作的李豪是过敏体质，往年花粉季也会过敏，但今年的症状却严重得多。“咳嗽、鼻塞一直不见好，晚上都睡不好觉，整个人没精打采的。”

治疗痛风，关键在于“精准施策”，而非简单粗暴的“一刀切”。

王海隆表示，在过去接诊的患者中，有很多人希望在短时间内“把尿酸迅速降低”，但实际上，尿酸不是降得越低越快越好。“从医学上讲，痛风发作的原因是尿酸在体内的急剧波动，因此，尿酸的平稳下降更加重要。”

在控制饮食方面，同样要讲究科学和平衡，而不是盲目忌口。“其实所有的食物都含有嘌呤，高嘌呤的食物不是一口都不能吃，患者应该在专科大夫的指导下，进行科学的饮食控制，才更有效。”

中青报·中青网记者在采访中发现，许多患者缺乏定期复查的意识。检查确诊后，把身体的疼痛感知作为判断痛风严重性的唯一标准，认为“只要关节不疼，就不用就诊”。

“年轻患者存在间歇期健康幻觉”，喻爽解释道。许多患者会在发病时注重健康，而在两次发病的间歇期则往往掉以轻心。这意味着“不少年轻人对高尿酸的危害认知还不够清晰”。

然而，这种“自我感觉良好”的治疗方法并不可取。“确诊痛风后，1月检查1次是比较合理的。除了评估症状外，还应定期监测尿酸水平。”王海隆说，此外，还需要通过影像学检查观察尿酸盐在体内的沉积情况，即使尿酸水平正常，如果尿酸盐仍在体内沉积，也会对人体产生不利影响。王海隆强调，这类患者需要到医院进行全面评估，以制定更有效的治疗方案。

如何判断自己是否需要进行降尿酸治疗？王海隆提醒大家关注一个关键的数字：540（μmol/L）。如果没有痛风症状且尿酸水平高于正常指标但低于540，患者只需要改善生活方式、做好健康管理。但如果高于540，即便没有痛风症状，也需要进行药物治疗。

“要把疾病‘挡’在发作之前。”喻爽提醒，预防痛风年轻化，关键在于调整生活方式和饮食习惯。《疯狂的尿酸：不止是痛风》作者戴维·珀尔马特医生在书中也给出了相关控制尿酸水平的方法——“以食为药”。

喻爽强调，首先，减少高嘌呤食物（如红肉、海鲜）和高糖饮料的摄入，避免过量饮酒，尤其是年轻人应远离酒桌文化。其次，增加低嘌呤食物的摄入，如蔬菜、水果和全谷物。规律运动也至关重要，建议每周进行150分钟中等强度的有氧运动，如快走或游泳。同时，控制体重，避免超重或肥

实习生 刘 海
中青报·中青网记者 余冰珂

春暖花开，本是踏青赏景的好时节，但对于突然“中招”过敏的人来说，却成了一场难熬的考验。喷嚏连连、眼睛红肿、咳嗽不止……这些看似普通的过敏症状，背后可能隐藏着更大的健康风险——过敏性鼻炎。为何往年平安无事，今年却突然过敏？过敏症状为何会加重？该如何科学防治？

苏楠告诉记者，父母的过敏史会显著增加子女的过敏风险，如果父母双方都过敏，子女患过敏的风险高达50%-60%。值得注意的是，要是父母双方都没有过敏史，子女因个体基因突变仍有10%-20%过敏的可能性。

此外，环境因素也不容忽视。苏楠表示：“今年花粉过敏症状比往年更严重，可能与气温偏高、大风天气多、花粉浓度高有关。”

呼吸道过敏症状为何会升级或转移

在互联网企业工作的李豪是过敏体质，往年花粉季也会过敏，但今年的症状却严重得多。“咳嗽、鼻塞一直不见好，晚上都睡不好觉，整个人没精打采的。”

同样有过敏史的祁涵也有类似经历，“以前花粉季只是鼻子不舒服，今年却连嗓子也痒，还经常咳嗽，尤其是晚上，感觉呼吸都不顺畅了。”经诊断，祁涵的过敏症状已经从过敏性鼻炎发展成了过敏性鼻炎。

苏楠打了个比方：鼻子和气道与肺紧密相连，就像一个藤上的几个瓜。一开始可能只是眼睛、鼻子过敏，表现为眼睛红肿、鼻子痒、打喷嚏；接着可能会蔓延到嗓子、

实习生 刘 海
中青报·中青网记者 余冰珂

春暖花开，本是踏青赏景的好时节，但对于突然“中招”过敏的人来说，却成了一场难熬的考验。喷嚏连连、眼睛红肿、咳嗽不止……这些看似普通的过敏症状，背后可能隐藏着更大的健康风险——过敏性鼻炎。为何往年平安无事，今年却突然过敏？过敏症状为何会加重？该如何科学防治？

苏楠告诉记者，父母的过敏史会显著增加子女的过敏风险，如果父母双方都过敏，子女患过敏的风险高达50%-60%。值得注意的是，要是父母双方都没有过敏史，子女因个体基因突变仍有10%-20%过敏的可能性。

此外，环境因素也不容忽视。苏楠表示：“今年花粉过敏症状比往年更严重，可能与气温偏高、大风天气多、花粉浓度高有关。”

呼吸道过敏症状为何会升级或转移

在互联网企业工作的李豪是过敏体质，往年花粉季也会过敏，但今年的症状却严重得多。“咳嗽、鼻塞一直不见好，晚上都睡不好觉，整个人没精打采的。”

Tel:010-64098388

责任编辑 / 姜蕾 齐征 版面编辑 / 张蕾

春暖花开，本是踏青赏景的好时节，但对于突然“中招”过敏的人来说，却成了一场难熬的考验。喷嚏连连、眼睛红肿、咳嗽不止……这些看似普通的过敏症状，背后可能隐藏着更大的健康风险——过敏性鼻炎。为何往年平安无事，今年却突然过敏？过敏症状为何会加重？该如何科学防治？

苏楠告诉记者，父母的过敏史会显著增加子女的过敏风险，如果父母双方都过敏，子女患过敏的风险高达50%-60%。值得注意的是，要是父母双方都没有过敏史，子女因个体基因突变仍有10%-20%过敏的可能性。

此外，环境因素也不容忽视。苏楠表示：“今年花粉过敏症状比往年更严重，可能与气温偏高、大风天气多、花粉浓度高有关。”

呼吸道过敏症状为何会升级或转移

在互联网企业工作的李豪是过敏体质，往年花粉季也会过敏，但今年的症状却严重得多。“咳嗽、鼻塞一直不见好，晚上都睡不好觉，整个人没精打采的。”

同样有过敏史的祁涵也有类似经历，“以前花粉季只是鼻子不舒服，今年却连嗓子也痒，还经常咳嗽，尤其是晚上，感觉呼吸都不顺畅了。”经诊断，祁涵的过敏症状已经从过敏性鼻炎发展成了过敏性鼻炎。

苏楠打了个比方：鼻子和气道与肺紧密相连，就像一个藤上的几个瓜。一开始可能只是眼睛、鼻子过敏，表现为眼睛红肿、鼻子痒、打喷嚏；接着可能会蔓延到嗓子、

实习生 刘 海
中青报·中青网记者 余冰珂

春暖花开，本是踏青赏景的好时节，但对于突然“中招”过敏的人来说，却成了一场难熬的考验。喷嚏连连、眼睛红肿、咳嗽不止……这些看似普通的过敏症状，背后可能隐藏着更大的健康风险——过敏性鼻炎。为何往年平安无事，今年却突然过敏？过敏症状为何会加重？该如何科学防治？

苏楠告诉记者，父母的过敏史会显著增加子女的过敏风险，如果父母双方都过敏，子女患过敏的风险高达50%-60%。值得注意的是，要是父母双方都没有过敏史，子女因个体基因突变仍有10%-20%过敏的可能性。

此外，环境因素也不容忽视。苏楠表示：“今年花粉过敏症状比往年更严重，可能与气温偏高、大风天气多、花粉浓度高有关。”

呼吸道过敏症状为何会升级或转移

在互联网企业工作的李豪是过敏体质，往年花粉季也会过敏，但今年的症状却严重得多。“咳嗽、鼻塞一直不见好，晚上都睡不好觉，整个人没精打采的。”

同样有过敏史的祁涵也有类似经历，“以前花粉季只是鼻子不舒服，今年却连嗓子也痒，还经常咳嗽，尤其是晚上，感觉呼吸都不顺畅了。”经诊断，祁涵的过敏症状已经从过敏性鼻炎发展成了过敏性鼻炎。

苏楠打了个比方：鼻子和气道与肺紧密相连，就像一个藤上的几个瓜。一开始可能只是眼睛、鼻子过敏，表现为眼睛红肿、鼻子痒、打喷嚏；接着可能会蔓延到嗓子、

实习生 刘 海
中青报·中青网记者 余冰珂

春暖花开，本是踏青赏景的好时节，但对于突然“中招”过敏的人来说，却成了一场难熬的考验。喷嚏连连、眼睛红肿、咳嗽不止……这些看似普通的过敏症状，背后可能隐藏着更大的健康风险——过敏性鼻炎。为何往年平安无事，今年却突然过敏？过敏症状为何会加重？该如何科学防治？

苏楠告诉记者，父母的过敏史会显著增加子女的过敏风险，如果父母双方都过敏，子女患过敏的风险高达50%-60%。值得注意的是，要是父母双方都没有过敏史，子女因个体基因突变仍有10%-20%过敏的可能性。

此外，环境因素也不容忽视。苏楠表示：“今年花粉过敏症状比往年更严重，可能与气温偏高、大风天气多、花粉浓度高有关。”

呼吸道过敏症状为何会升级或转移

在互联网企业工作的李豪是过敏体质，往年花粉季也会过敏，但今年的症状却严重得多。“咳嗽、鼻塞一直不见好，晚上都睡不好觉，整个人没精打采的。”

苏楠告诉记者，父母的过敏史会显著增加子女的过敏风险，如果父母双方都过敏，子女患过敏的风险高达50%-60%。值得注意的是，要是父母双方都没有过敏史，子女因个体基因突变仍有10%-20%过敏的可能性。

同样有过敏史的祁涵也有类似经历，“以前花粉季只是鼻子不舒服，今年却连嗓子也痒，还经常咳嗽，尤其是晚上，感觉呼吸都不顺畅了。”经诊断，祁涵的过敏症状已经从过敏性鼻炎发展成了过敏性鼻炎。