拔蒿草，戴口罩，对症治疗……

秋季过敏性鼻炎哮喘防治攻略请收藏

中青报·中青网记者 王 豪

近期，伴随蒿草花粉进入“活跃期”，家住甘肃省兰州市城关区的张萌成了“受害者”。她的鼻子总是止不住发痒，还一个劲儿地打喷嚏，清鼻涕特别多，“擦得鼻子都红了，还是流”。

“鼻子老是堵着，到了晚上更难熬。明明睡了一觉，早上起来却像没睡一样。”张萌说。她的症状从鼻子开始，眼睛跟着不舒服，总忍不住想揉，嗓子有些干、痒。整个人没精神，日常生活因过敏受到不小的影响。

茎秆直立，有明显纵棱；叶片狭长，薄而滑，表面有一层白色绒毛。生长在荒坡、旷野、路旁、河滩的蒿草，给城乡增添绿意的同时，却让许多过敏体质者“痛苦不堪”。有人在朋友圈晒出综合性过敏原检测报告单，对着标红的“艾蒿”结果，发出“毒死我算了”的感慨；还有人四处搜寻“偏方”；社交平台上，蒿草过敏“保命”指南亦广为传播……

根据往年经验，到了中秋节前后，蒿草花期落幕，张萌的痛苦才能“告一段落”。

区分鼻炎和感冒，提防致敏“潜伏期”

兰州大学第二医院耳鼻喉科副主任医师王艳莉经常留意各地清除蒿草的相关新闻，她告诉中青报·中青网记者，目前，政府带头清除蒿草类的植物，对于过敏性鼻炎的患者来说，无疑是一个好消息。

“蒿草类植物是秋季北方地区一个主要的过敏原。”王艳莉说，近期就诊患者的检测数据显示，对黄花蒿过敏的比例明显高于其他。过敏性鼻炎患者除了有打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻痒的症状外，可能会出现眼睛痒、眼睛红、眼睛干等过敏性结膜炎的症状；也可能出现耳朵痒、嗓子痒的症状；甚至影响下呼吸道，出现胸闷气短、哮喘等症状；还有部分人会合并特应性皮炎，出现皮肤瘙痒症状。

王艳莉介绍，在干燥、大风天气，尤其是极端雷雨天气前，花粉颗粒可能在高空聚集，被雷电击碎为更细小颗粒，深入呼吸道，更容易引发过敏反应及哮喘发作。

“如果确定自己过敏，就要尽量脱离过敏环境、避免接触过敏原。”王艳莉提示，可以使用天气或花粉预报App，在花粉浓度高的日子减少外出，并将家中门窗关好。出门佩戴口罩、防花粉眼镜，穿长袖衣物。外出回家后，立即洗手、洗脸、冲洗鼻腔，更换衣物、洗澡等，防止将花粉带入室内。另外，要重视鼻腔护理，在家中配备一些鼻用或吸入用糖皮质激素药物、口服的抗过敏药物等，防止鼻炎合并哮喘发作，危及生命。

王艳莉补充，过敏性鼻炎分为致敏和爆发两个阶段——当过敏原首次进入人体时，免疫系统会将其视为“入侵者”，并产生特异性IgE（免疫球蛋白E）。这些特异性IgE附着在鼻腔黏膜的肥大细胞和嗜碱性粒细胞表面，形成“记忆”。当时，虽无明显症状，但为后续爆发埋下隐患。当致敏个体再次接触相同过敏原时，过敏原会与肥大细胞和嗜碱性粒细胞表面的IgE结合，导致上述细胞活化并释放组胺、白三烯等炎症介质。这些物质会引发鼻腔黏膜的血管扩张、腺体分泌增加和感觉神经末梢刺激，从而出现鼻痒、喷嚏、清水样涕等过敏症状。

因为有“潜伏期”，个人更应加强对自己身体状况的实时判断，不要因为之前不过敏，对新出现的症状“掉以轻心”。此外，要区分鼻炎和感冒的不同，“如果鼻部症状很重，但并没有出现全身的肌肉酸痛、乏力、食欲不振、体温升高等变化，就要考虑是过敏性鼻炎。过敏性鼻炎不能硬扛，早期对症用药，病情才可能有效控制。”王艳莉说。

规范治疗调心态，“稳”住呼吸好度秋

《中国过敏性鼻炎流行病学研究（2023）》覆盖31省份的抽样调查结果估算，我国过敏性鼻炎患者总数超2.8亿。目前，该病尚无彻底治愈的方案。

王艳莉表示，目前，对过敏性鼻炎的治疗遵循“防治结合、四位一体”原则。治疗上以内科治疗为主，核心包括：避免接触过敏原；规范使用鼻用糖皮质激素、抗组胺药等药物控制症状；对单一过敏原患者，可采用免疫治疗（俗称脱敏治疗）以寻求根治；对药物无效且合并鼻中隔偏曲、鼻甲肥大等的鼻腔解剖异常患者或中重度过敏性鼻炎患者，可考虑外科手术治疗。此外，生物制剂等新型疗法亦展现出良好前景。

甘肃中医药大学附属医院耳鼻咽喉头颈外科科室主任刘翔毅针对过敏性疾病开展持续研究。据他介绍，过敏性鼻炎过敏原多样，既有随季节出现的榆树、柏树、杨树、柳树、桦树、蒿草、葎草等植物的花粉，也有像尘螨、动物上皮等生活中容易常年接触的因素。“由于不同的患者个体差异很大，致敏原不同，有的表现为季节性过敏，有的表现为常年性过敏。”

近年来，过敏性鼻炎患病有上升的趋势。刘翔毅坦言，要辩证地看待，这背后反映的并非单纯气候和环境变迁带来的变化，也是社会整体进步的结果——城市绿化率提高、城镇化推进、医疗条件改善及健康意识增强，“过去被忽视的小毛病，如今得到重视，很多患者积极就医”。

刘翔毅介绍，从西医角度看，过敏性鼻炎是免疫系统的“变态反应”。中医则认为，过敏性鼻炎的病机根本在于脏腑虚损，多考虑肺气虚寒、肺脾气虚、脾肾阳虚等，治疗应以调理脏腑、扶正固本为主。

临床上，除中药内服外，针灸、艾灸、穴位贴敷、传统嗅法、蒸汽吸入等多种疗法正得到应用，为包括儿童、孕妇等特殊人群在内的过敏性鼻炎患者提供了更多选择。被广大群众所熟知的“冬病夏治”“三伏贴”，同样是中医特色的治疗该病的手段。

刘翔毅强调，要想获得良好治疗效果，患者需科学防治并坚持随访，在医生指导下规范用药，结合已经建立的大气花粉浓度监测播报，减少过敏原暴露。症状好转后，仍要加以观察，避免自行中断治疗导致病情反复，引发鼻窦炎、鼻息肉等并发症。

“过敏性鼻炎青壮年高发，具有遗传性。”刘翔毅提醒，部分患者发病初期症状并不典型。要特别警惕，儿童如果出现鼻出血且久治不愈，背后可能隐藏着过敏问题，出血或因鼻痒揉鼻导致。

及时干预、对症下药的同时，刘翔毅建议，过敏性鼻炎患者应科学地饮食和作息，保持良好心情，适度锻炼。在季节交替时注意保暖，夏天避免空调及风扇直吹，平时少吃寒凉食物，注重保持室内卫生，减少尘螨、霉菌滋生。

刘翔毅呼吁相关部门牵头持续开展环境治理。在城市绿化中科学规划，减少蒿草等强致敏植物的种植，鼓励民众参与植树护绿活动等，借助综合治理，降低气传致敏花粉浓度，减轻市民过敏困扰，减少社会医疗支出。他注意到，兰州开展了多次“清蒿行动”，已带来不少变化，他期待着未来更好的治理效果。

从内向外，多管齐下，越来越多患者稳住呼吸，安稳度秋。

90后姑娘齐棋在2022年确诊过敏性鼻炎，难受的时候，头疼欲裂。现在，通过物理预防、中西医治疗以及循序渐进的体能锻炼，症状大为减轻。齐棋说，她有一条“战斗”经验，那就是心态好，“活得糙一点”，别太焦虑过敏带来的影响。

（文中张萌、齐棋为化名）

打响“蒿草清除战” 减少过敏原让更多人顺利度秋

9月10日，兰州热心市民参与蒿草清除志愿服务活动。 中青报·中青网记者 王 豪/摄

中青报·中青网记者 王 豪

“蒿草作为兰州乡土植物，长期以来一直生长在兰州市民身边，在一定程度上也为近期兰州的山‘南里南气’，作出了一点贡献。但值得警惕的是，兰州地区蒿草花粉过敏问题日益突出，成为影响市民健康的一大因素。”兰州市林业技术推广站工程师巨舜庆表示，政府部门注意到秋季蒿草花粉过敏这一高发问题，目前，正联合多方力量，推出应对方案。

科学认知是第一步，巨舜庆介绍，蒿草过敏变得更为普遍和严重，是气候变化、环境因素、生活方式改变以及个体敏感度等多重因素共同作用的结果。

他解释，全球变暖导致春季来得更早，秋季结束得更晚。蒿草的生长季节因此被拉长，有更长时间进行光合作用和生长。大气中二氧化碳浓度增加，为植物提供了“超级肥料”。与此同时，降雨量增加，导致蒿草长得更大、更茂盛。蒿草植株产生的花粉总量呈上升趋势，空气中花粉的基础浓度变得更高，过敏原的暴露水平显著增加。

此外，城市热岛效应延长花粉飘散时间，大风及干燥天气更易引发“花粉暴”现象，加之蒿草花粉与豚草、向日葵、蒲公英等花粉在蛋白质结构上相似、与某些食物的过敏原结构相似，导致交叉过敏，使相关问题雪上加霜。

在治理层面，兰州市林业和草原局多次强调各类造林绿化、草原修复及城市园林项目全面禁止使用蒿草。同时，号召社区、物业及单位共同开展蒿草清理工作，尤其加强对居住区与单位附属绿地的管理。

今年9月以来，兰州各县区林草园林部门已组织清理活动5场，出动人员619人，清理蒿草2.26万平方米。同时，依托“兰州市全民义务植树网”，在城关区雁滩、西固区陈坪街道、七里河区兰石家属院等多个区域，以每周1-2场的频率开展蒿草清除志愿服务，预计清理蒿草5.62万平方米。

这一倡议，得到了市民的积极响应。9月10日上午，在兰州市城关区雁滩和泰馨和苑东门外，30名热心市民、12名兰州建设投资（控股）集团有限公司的员工和城关绿化所、市林草局、市林技站工作人员一道拔蒿草。

住在附近的岳军红早早来帮忙，她说，刚从抖音上看到活动信息，她就报了名。“政府为群众着想，大家响应号召，都出点力。”岳军红告诉记者，家里有4名鼻炎患者，看着家人被疾病困扰，她拔草格外起劲儿，“我多拔一点，亲人就少难受一点儿”。

田红从7公里外骑车赶到现场。前一天爬山时，遇到一名有过敏症状的外地游客，田红邀请对方明年再来兰州做客。她说：“政府启动除蒿、除过敏原的活动。今年清一清，明年环境就更好了。”

在兰州市如火如荼打响“蒿草清除战”的同时，记者注意到，宁夏回族自治区银川市林草和园林管理局9月初出台《关于开展建成区内绿地野生蒿草集中治理工作的通知》，分全面摸排、集中整治和重点攻坚3个阶段，化解市民“呼吸之痛”；内蒙古自治区多地纷纷开展清除蒿草行动，以降低其对过敏群体的影响。此前，额尔古纳市甚至发布了“悬赏”：居民自行将清理的蒿草运送至额尔古纳市垃圾装运站，由工作人员进行上秤复核后兑换奖金，每公斤蒿草可兑换1元人民币。

扫一扫 看视频

打疫苗、做筛查，男性也要防治HPV感染

中青报·中青网记者 谭思静
实习生 何锦奕

23岁的宋居翰在医院做HPV筛查时，他在一众女性中间显得有些突兀。当被问及前来筛查的原因，他坦言是和女友共同商量的结果，“我在社交媒体上看了很多科普，觉得很有必要来做筛查，无论对自己还是伴侣都是一种保护”。

对于HPV病毒，宋居翰坦言，身边的女性关注者众多，男性却只有他一人。当他将自己的经历分享在社交媒体后，却被评论区不少男性嘲讽“人傻钱多”。“HPV的传播与男性息息相关，但男生主动去了解并行动起来的并不多。”宋居翰对中青报·中青网记者说，男性不仅也是HPV病毒的易感人群，更是隐秘的传染源。

对于HPV感染 男女各有认知误区

在查出HPV16阳性前，40岁的徐惠对这个病毒一无所知。“体检的时候也不会主动去筛查这一项。”去年开始，她感到身体不舒服，下体流出红褐色血并且淋漓不尽，在医生朋友的提醒下，她才去医院做检查。

查出HPV16阳性和宫颈病变高级时，当地医生一句“只能做宫颈锥切”（宫颈锥切术用于治疗宫颈病变或诊断，通过切除宫颈病变组织或进行病理检查进一步确定宫颈病变级别——记者注），让她如坠冰窟。她疯狂在网上搜索信息，“刷到的都说这个病没特效药、难根治，心情特别抑郁”。更让她难受的是，自己并不知道是如何被感染的。而网络上将HPV感染与性生活不洁画等号的论调，让她只敢独自在网上搜寻治疗方法。

像徐惠这样将自己的病情视作难言之隐的并不在少数，来自河北农村的68岁妇女王灵华，在查出感染高危型HPV16后陷入了深深焦虑。“查出感染HPV，网上说容易变成宫颈癌，复发难治，都说老年人难转阴……很长一段时间我连门都不想出，心里很难受，想着不如‘走’了算了。”最终是女儿硬拉着她到北京治疗。

人乳头瘤病毒（HPV）是一种球形DNA病毒，广泛存在于自然界中，以人为唯一宿主，非常耐受干燥并可在环境中长期存活。目前已知的HPV亚型有200多种，根据其引起疾病的严重程度，可以分为低危型和高危型。疾病的临床症状包括尖锐湿疣、生殖器疣及各类皮肤疣，如寻常疣、扁平疣、跖疣等。此外，高危型HPV可以引起多种肿瘤，如宫颈癌、阴道癌、外阴癌及肛门癌，少见的男性龟头癌、阴茎癌，甚至口腔内的相应病变及癌变等。

“消除公众对于HPV病毒的认知误区是当前最首要的（目标）。”首都医科大学附属北京地坛医院HPV感染及相关病变特色门诊业务负责人刘彦春，已经在互联网上坚持做了10多年HPV病毒感染的科普宣教。

对女性来说，高危型HPV病毒持续感染是宫颈癌的罪魁祸首。“女性宫颈抵抗力差，所以宫颈癌发病率比较高。”刘彦春说。但大多数女性往往认为，打过疫苗后便无需再进行筛查。

地坛医院妇产科主任医师刘军在门诊见过太多这样的病例：有个留学回来的姑娘，打了九价疫苗后觉得万事大吉，再也没筛查过。结果出现症状来检查时，已经是宫颈癌晚期了。“疫苗不能代替筛查！因为疫苗只能预防部分病毒亚型，目前已知的HPV病毒中，九价疫苗也只能覆盖9种亚型。”刘军说。

刘军强调，“疫苗和筛查是宫颈癌防控的两大支柱。既应接种疫苗，更要规范筛查，二者应该并行。世界卫生组织强烈推荐将高危型HPV DNA检测作为宫颈癌的初筛方法，我国2025年的专家共识建议，25-30岁女性开始筛查，但对高风险女性建议提前筛查。如果结果为阴性，可每5年筛查一次；但如果结果是阳性，建议至少每年复查。免疫功能异常人群可更早开始筛查，并可相应增加筛查频率，并且建议全面筛查：至少包括阴道壁、外阴的筛查等，因为HPV感染是从外面感染进到阴道和宫颈的。”

“很多人觉得男性跟HPV感染没关系，这是大错特错！”刘彦春向记者解释，更重要的是，男性往往成为隐形的传染源：自己感染了没症状，却可能在不知情中传染给伴侣。

感染HPV并不代表私生活混乱

HPV病毒主要通过皮肤黏膜的密切接触传播，所以性接触是最常见的感染途径，90%以上的感染通过这种方式发生。HPV病毒人群普遍易感，过早性行为、性激素水平紊乱、免疫力低下、多个性伴侣、吸烟等因素会增加感染风险。

“需要明确的是，感染HPV并不代表私生活混乱。”刘彦春指出，皮肤黏膜直接接触被HPV病毒污染的物品也会导致感染：如游泳池、温泉的公共座位，桑拿房长凳，酒店毛巾，公厕门把手等，都可能成为传播来源。“公厕门把手要特别注意。便前洗手比便后洗手更重要！手部接触带病毒的门把手后，再擦拭私处，就很可能造成感染。”刘彦春说。

“病毒不带道德标签。”刘彦春接诊过一位47岁的新婚女性，没有任何婚外性行为，却被丈夫传染HPV病毒。追溯发现，丈夫的前妻正是因宫颈癌去世，丈夫本人是无症状病毒携带者，将病毒传染给了第二任妻子。

男性在HPV传播链中扮演着关键角色

“病毒就像乒乓球一样，在人际传播。”刘彦春用这个生动的比喻，解释了HPV病毒在两性间的传播。20多年的临床实践让她确信：男性在HPV传播链中扮演着关键角色。

“男性感染HPV的机会不少。因为HPV就喜欢在皮肤黏膜上感染。”刘彦春表示，只要是人都可能感染HPV病毒。她特别建议包皮过长和有包皮垢、经常出现龟头炎的男性主动筛查，“这些人群更容易成为HPV病毒携带者”。

刘军也坦言：“在临床中，有些男性特别抵触做HPV筛查，他们觉得自己没有这个责任。”

正是意识到男性在HPV传播链中的关键作用，北京地坛医院开设了全国首个男女同筛共治的HPV特色门诊。为什么要男女同治？刘彦春用数据说话：患者单方治疗复发率高达32%，而性伴侣共同治疗后复发率降至7%。

“传统宫颈病变门诊只管宫颈，但HPV感染可能涉及阴道、外阴、肛周……男性感染后更是求医无门。”刘彦春解释创立此门诊的初衷。该门诊整合了妇产科、皮肤科、中医科及感染科力量，采用中西医融合、以微波消融技术为主的综合治疗方法，力求保护女性患者宫颈完整性的同时争取清除病毒。

世卫组织2020年发布了《加速消除宫颈癌全球战略》。刘彦春认为关键在于打破性别壁垒：“只有全社会病毒池减小，感染的机会才会降低。”她期待“男女共治”模式推广至全国：“如果夫妻都把病毒当敌人而不是互相指责，我们离目标就不远了！”

尽管阻力仍在，但变化正在发生。宋居翰分享经历后，也开始有男性网友咨询HPV预防以及筛查的事宜。

在地坛医院HPV感染及相关特色门诊，越来越多男性陪同妻子检查。一位候诊的男士说：“以前觉得是女人的事，现在知道男人也有责任。”

HPV感染防控不是女性的独角戏，而是需要两性共同参与的公共卫生战。这场战役中，男性的参与程度直接关系到《加速消除宫颈癌全球战略》的实现。

（为保护受访者隐私，文中宋居翰、徐惠、王灵华为化名）

早点健康

父母身体健康 孩子就不会有出生缺陷吗

9月12日是“中国预防出生缺陷日”，今年的活动主题是：关注孕期营养，孕育健康未来，倡导孕期掌握营养健康以及出生缺陷的防治知识，科学孕育健康新生命。父母身体健康，孩子就不会有出生缺陷吗？北京大学第一医院主任医师杨慧霞给出了详细解答。