

全球多地花粉扰人 如何应对花粉过敏

新华社记者 李雯 钱铮

春季以来，北半球多地拉响花粉过敏警报。世界过敏组织数据显示，全球约30%的人口受过敏性疾病困扰。人们应该如何应对花粉过敏？

多国拉响花粉警报

目前正值日本樱花季。据日本“植物365天”网站介绍，樱花花粉理论上也能引发过敏，不过由于樱花传播花粉主要靠吸引昆虫帮忙搬运，不需要把花粉飞散出去，实际上因樱花花粉过敏的情况较少。但如果摸过樱花花粉，不洗手就去摸脸或者接触食物，也有可能引发过敏反应。所以喜欢赏樱的人士在接触过樱花后，要注意洗手或者擦干手。

中国首都医科大学附属复兴医院眼科主治医师陈小丽指出，风媒花粉通常来源于树木、杂草和灌木类植物，其特点是颗粒小、重量轻、数量多，容易随风传播，因此成为主要的过敏原。而虫媒花粉颗粒较大、重量重，不易通过风传播，主要通过昆虫传播，因此较少引起过敏反应。中国常见过敏发生的季节可分为春秋两季，春季过敏原以圆柏等树木花粉为主，秋季过敏原则以蒿属花粉以及葎草花粉为主。

美国克利夫兰医学中心也发布了警惕花粉过敏的信息，其中数据显示，美国大约有2000万人存在因花粉而出现季节性过敏的问题。

欧洲气候与健康观察组织3月发布的数据显示，花粉过敏在欧洲人群中的患病率估计为

40%，使花粉成为欧洲最常见的过敏原之一。在欧洲，草类花粉是导致过敏反应的主要来源，因为草类的地理分布范围很广。在树木中，容易引起过敏的花粉来源是北欧、中欧和东欧的桦树以及地中海地区的橄榄树和柏树。

花粉过敏影响几何

克利夫兰医学中心发布的资料显示，花粉过敏是一种由花粉引起的季节性过敏。花粉很容易进入鼻子、眼睛或肺部。如果对花粉过敏，免疫系统会认为花粉是一种危险的入侵者。它会产生化学物质来抵抗花粉，患者就会产生过敏反应。花粉过敏患者可能有以下症状：流鼻涕、鼻塞、打喷嚏、眼睛浮肿发红或流泪、眼鼻或喉咙发痒、咳嗽、喉咙痛、过敏性哮喘、失去嗅觉或味觉。

陈小丽指出，花粉接触皮肤后，可能在面部、颈部、手臂等处出现红斑、丘疹，伴随明显瘙痒感，搔抓后易破溃，严重时会有渗液、结痂，还可能遗留色素沉着。少数严重的花粉过敏患者可能出现全身症状，如乏力、头晕、头痛、发热甚至过敏性休克等。

近来人们对花粉过敏的感受增加，可能与气候变化的影响有关。美国疾病控制和预防中心指出，气候变化可能导致降水变化、霜冻天数减少、气温升高等，这些变化会影响花粉季节的开始、结束时间，以及植物产生多少花粉、空气中有多少花粉、花粉的致敏性等，从而影响人们接触花粉及花粉过敏的风险。

欧洲气候与健康观察组织发布的研究显示，在大多数欧洲人居住的城市地区，城市热岛效应加剧了高温，导致花粉季节提前开始。城市环境中长期高水平的二氧化氮与不少物种比如桦树花粉的致敏性增加有关。臭氧也会起到推波助澜的作用。

如何应对花粉过敏

据克利夫兰医学中心介绍，应对花粉过敏的方式包括服用药物、注射脱敏针、改变生活方式以避免接触花粉。其中，脱敏针的作用原理是逐渐改变免疫系统对过敏原的反应，医生可为过敏患者注射一系列含有花粉的脱敏针，注射的花粉量逐渐增加，从而增强患者对花粉的耐受性。

美国过敏学、哮喘和免疫学会建议，过敏风险较高者可在花粉季节之前就开始服用相关药物。例如，西替利嗪或氯雷他定等抗组胺药可发挥缓解过敏症状的作用，氟替卡松等鼻腔喷雾剂可减少鼻腔炎症。

在花粉浓度较高时，尽量留在室内也是一个办法。克利夫兰医学中心建议，过敏风险较高者可以留在室内关上窗户，使用空调或风扇保持凉爽。如果要外出，可以戴上防尘口罩，帽子和太阳镜也有帮助。如果在户外度过一段时间，回家后立即清洗在外面穿的衣服，睡前淋浴并洗头。

此外，欧洲气候与健康观察组织指出，通过精心选择树种，在城市内外建立低过敏性绿地，可以降低花粉过敏的患病率。



科学防治过敏 新华社发 德德德 作



科学防治 新华社发 王鹏 作



注意避开过敏原 新华社发 程硕 作

两类食品添加剂组合或增加患2型糖尿病风险

新华社巴黎4月13日电

(记者罗毓)法国国家健康与医学研究所官网近日介绍，一项针对五大类常见食品添加剂组合的研究发现，有两类组合可能增加2型糖尿病发病风险，这为预防该病的研究提供了新方向。

此前多数研究仅关注某种单一添加剂的影响，而对实际饮食中经常同时摄入多种添加剂的情况重视不够。法国国家健康与医学研究所、国家农业食品与环境研究院等机构联合组成一个营养流行病学研究团队，在2009年开始启动一项在线营养调查项目，让研究对象在线记录其日常所摄入的所有饮食及品牌。共计逾10万成年人参与这一项目，平均随访期为7.7年。

研究团队最终识别出五大类常见的添加剂组合。为了将重点放在那些可能对健康产生重大影响的添加剂上，被纳入混合模型的添加剂必须有至少5%的研究

对象摄入。

研究结果发现，有两类组合与2型糖尿病更高发病风险显著相关：第一类组合常见于各种工业加工食品，如汤料、乳制甜点和酱料等，主要包含多种乳化剂，例如果胶、卡拉胶等，以及防腐剂山梨酸钾和色素姜黄素；第二类组合主要出现在含甜味剂和汽水饮料中，包括柠檬酸等酸度调节剂、辣椒红等着色剂、阿斯巴甜等甜味剂、阿拉伯胶和果胶等乳化剂以及包衣剂巴西棕榈蜡。

研究人员说，虽然该研究为观察性研究，无法直接确认因果关系，但结果与此前一些体外实验的发现相吻合，提示应关注多种添加剂间的相互作用。未来还需更多研究以阐明其中的潜在机制，并深入理解这些添加剂之间可能存在的协同与拮抗效应。

这一研究成果近日发表在美国期刊《科学公共图书馆·医学》上。

山西华星生态科技有限公司山西华星20万吨/年炭渣大修渣资源化综合利用项目环境影响评价二次公示

我公司拟建设山西华星20万吨/年炭渣大修渣资源化综合利用项目，根据《中华人民共和国环境影响评价法》和生态环境部《环境影响评价公众参与办法》(部令第4号)的规定，现向公众公告如下信息：

一、《山西华星生态科技有限公司山西华星20万吨/年炭渣大修渣资源化综合利用项目环境影响报告书(征求意见稿)》全文网络链接：<https://pan.baidu.com/s/1wTmODkk7yYCLk9Sk66cykw> 提取码:l79w；查阅纸质版报告书请通过电话、电子邮件、传真或信函等方式联系建设单位；

二、征求公众意见的公众范围：以厂址为中心，周边2.5千米内受影响的公民、法人和其他组织等；

三、公众意见表的网络链接：<https://pan.baidu.com/s/1wTmODkk7yYCLk9Sk66cykw> 提取码:l79w；

四、公众提供意见的主要方式和途径：

1. 直接通过电话、电子邮件、传真或信函等方式给建设单位提出对项目的意见和建议；

2. 申请参加公众参与座谈会，提出对该项目的建议。

五、公众提出意见的起止时间：2025年4月15日至2025年4月27日

建设单位名称：山西华星生态科技有限公司

联系地址：长治市襄垣县古韩镇南丰沟村178号

联系人：郭花威

联系电话：0355-3530085

邮编：046200

邮箱：1097350655@qq.com

山西华星生态科技有限公司
2025年4月15日