

如何科学预防和防治花粉症

——专访协和医院院长 严俊 博士

记者：严院长，您好，欢迎您在百忙之中接受我们的采访。

严院长：没关系，能给大家的日常生活提供些帮助是作为一名医生应该做的。

记者：谢谢，下面我想请教您一些关于花粉症的问题。马上又要到二、三月份花粉症的季节了，每年一快到这个季节，包括我和我身边的许多朋友就又坐立不安了，因为我们都是花粉症的患者。您能简单谈谈花粉症是怎么回事吗？

严院长：好。花粉症只是一个俗名。它的医学诊断名为过敏性鼻炎和过敏性结膜炎。过敏性鼻炎顾名思义就是由外界的某种物质引发人体过敏所致，再具体细分就有诸如灰尘、尘螨引起的通年性过敏性鼻炎和杉树等花粉引起的季节性过敏性鼻炎。

记者：成因我们有了大致的了解，可是比如从我个人来讲，我来日本已经十几年，来日本之前甚至来日本刚开始的几年都没有花粉症，只从最近的几年才开始有症状，这是为什么呢，是不是因为日本太干净呢？

严院长：引起花粉症等过敏性疾病成因的医学机理是很复杂的，不能一概而论，但有一点可以肯定的是，花粉症是一种迟发型过敏反应。由于人体质的变化及外界环境的改变，都可以诱发花粉症。所以，以前不得甚至今年不得并不能代表以后永远不得花粉症。

记者：确实是这样，这一点我和周围的许多朋友都深有体会，以前看见满大街的日本人在春天都戴大口罩。我还有些纳闷，甚至觉得花粉症是日本人特有的病，跟中国人无关，可现在不这样想了，在日本的许多华人朋友都加入到了这个庞大的队伍中。那么为什么只有日本有这么多的花粉症的病人呢？

严院长：根据研究报告显示，日本已有 60 种花粉可引起花粉症，其中尤其以杉树花粉引起的花粉症发病率最高，症状最重。现在，日本全国人口的 20% 以上都有花粉症，这么高的发病率主要跟战后日本经济复苏有关。上世纪 50 年代，日本为了快速富民强国，大力开展植树运动，杉树因为具有生长快、易成活、经济效益高的特点而在全日本广泛被种植，从而埋下了现在每年花粉季节全日本杉树花粉到处飞散的祸根。

记者：噢，原来是这样的。那么，您能不能谈一谈什么症状就有可能是花粉症呢？

严院长：许多在日华人可能都有这样的经历，每年从 2-3 月开始，就爱感冒，流鼻水，打喷嚏，眼睛痒，流眼泪等。个别病人还会觉得嗓子痒。其实这些都是花粉症的症状。在我诊断的许多花粉症病人中，第一次来院时都认为自己是体质变差了，感冒总好不了

而到医生这里看病的。所以有了以上常识，看病就可以少走弯路了。

记者：您说的太对了。我们在日华人以前生在中国，长在中国，根本不知道花粉症为何物，当然也就不会想到因为这种病去就医了。以至于错过了治疗时机。但是象我们这些花粉症患者对这种病带来的痛苦真的深有体会，那种时间长达一两个月的鼻酸，鼻塞，流眼泪等症状已经严重影响了我们的日常生活。我的朋友中，每年都会有好几个人因为花粉症而消瘦好几公斤，甚至有的人实在无法忍受，萌生回中国躲避几个月的打算。

严院长：你说的这种现象是非常普遍的，根据日本厚生省有的统计，18.7%的日本人患有通年性过敏性鼻炎，16.2%的日本人患有杉树花粉症。这么庞大的人口患病率，使日本在医学上非常重视花粉症药物的研发、治疗及日常生活的防治。

记者：那么，接下来您能不能谈一谈花粉症的防治。

严院长：治疗分为两大类，自我保护和医学药物治疗。患者自身能做的自我保护就是戴口罩，眼镜，空气清净器的使用等措施。这一点我们都很清楚，每年一到花粉症季节，各个药店都会摆出琳琅满目的防护用品，但是从我个人的体验来讲，似乎效果不太理想。如果这样的话，就要进入下一步药物治疗了。

记者：我和我身边的朋友都在药店买药服用过，症状是有所改善了。但是太爱犯困，有时还有头晕、乏力的感觉，和花粉症一样严重影响工作和生活，真的没法坚持吃下去。这也是大多数花粉症患者的苦恼。

严院长：现在，日本药店贩卖的非处方治疗花粉症的药物，全都是和中国普尔敏等药物类似的所谓第一世代的药物。它的最大副作用就是想睡觉，此外还有头晕、乏力、恶心、呕吐、食欲不振等副作用。所以这类药在医生开的处方药中已经不使用了，取而代之的是第二世代的新颖抗花粉症药。它与药店的药相比最大特点就是症状消失得快，持续得时间长，困感、乏力等副作用少。

记者：那我知道了，看来得了花粉症以后，还是去医院服用医生开的处方药比较好。

严院长：你只说对了一半。这也正是我想强调告诉花粉症患者的，那就是在正规临床治疗上，医生们通常都会在花粉症季节来临前的一月份开始，就推荐病人开始预防性服药。因为有数据显示，如果在症状出现前开始服用抗过敏药物的话，重症患者在花粉到来时症状可减轻40%左右，轻症患者可不服用药物达到完全抑制的效果。而且对于眼睛痒的症状，一月份开始一天四回点眼药，也有非常好的疗效。这些在医学里统称为初期疗法。你别小看这短短几周的预防性服药，它可以大大缓解花粉症开始以后的症状，起到事半功倍的预防效果。当然，接下来还有防止症状变严重的导入疗法治疗和一直到花粉季节

结束的可持续使用的维持疗法治疗。所以，严格来讲，这是一整套医学治疗，只有在医生的判断下才可以因人而异开出副作用少的抗花粉症药及局部点鼻、点眼药。另外，对于症状严重，西药治疗效果不好的病人，可以追加中成药一起服用，对改善过敏体质也有非常好的效果。

记者：噢，我明白了，原来花粉症的治疗也这么复杂。

严院长：复杂与否其实是看医生的负责任程度，简单的开处方发药并不复杂，关键是要患者与医生有良好的沟通。根据病人的职业特点和用药后的反应，来选择副作用最少，症状消失最明显，最不影响日常生活的药，因为毕竟很少有人因为花粉症而休假在家，所以服药后自己的感受才是最重要的。

记者：说到症状消失最明显的药，我还想替我的朋友问一个问题，他听说最近日本有的诊所可以有一种不用吃药打一针就管一个月的抗花粉症的针剂，那是什么特效针呢。

严院长：我的病人也经常会跟我提起这种针，其实它的药名就是强效激素。激素恐怕很多人不会陌生，通常它会被用在救急救命，及难治性疾病的临床用药上，用通俗一点的话说，它是一种保命药，只有在万不得已的情况下才使用，因为它可以引起降低人体免疫力、诱发出血、感染等多种严重的副作用，作为负责任的医生来讲，慎用激素类药物是起码的常识。具体到花粉症的治疗，原则上应先以口服非激素类药优先，不到万不得已慎用激素类药物。如果，想知道自己是何种花粉过敏的话可通过血液检查找出过敏源，有的放矢地预防治疗花粉症，而不要盲目的乱打针，乱吃药。

记者：听了您的一席话，我真是受益匪浅，我相信广大华人朋友也和我有同感，不再对花粉症盲目恐惧了，对治疗也更有信心了。再次谢谢您接受我们的采访。

本文撰写者协和医院院长严俊博士，中国北京出身。早年以优异成绩破格保送进入北大医学部学习，后来到日本留学，考入日本国立大学医学部，并于毕业当年取得日本国家医师资格，进入国立千叶大学医学部第一内科进行临床诊疗和研究。并以消化器病研究为论文课题取得医学博士学位。在船桥中央病院，千叶大学大学附属病院等多家综合性医院供职，是日本肝脏学会会员，被日本医师会授予日本医师会认定产业医、消化器病学会专门医、消化器内视镜学会专门医、肝脏学会肝脏专门医等资格。协和医院也是日本肝脏学会专门指定医院、东京都肝炎治疗医疗费减免指定医院。

协和医院