

健康直通车

很多人在为过敏而苦恼

# 这份“指南”助力过敏患者安然度春

春天是过敏性疾病的高发季,很多人开始面临频繁打喷嚏、揉眼睛,出门帽子、墨镜、口罩全副武装的各种困扰。

观察四周,越来越多的人饱受过敏之苦,还有患者深受过敏性鼻炎、过敏性哮喘、特应性皮炎等“折磨”。据估算,我国过敏性疾病患者的数量或以亿计。

关于过敏性疾病,人们还有很多疑惑,希望这份“指南”能助力过敏患者安然度春。

## ●怎么判断是不是过敏了?

“喷嚏打不停,鼻涕流不停,医生这是过敏吗?”“一到有花开的地方,就嗓子痒,是过敏吗?”……

判断是否过敏一般有两个步骤:

首先看症状。一般情况下,过敏会出现多种症状,主要表现为流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒、鼻子堵,严重的还有呼吸不畅、胸闷、气短、喘息、皮肤红肿、荨麻疹等等。

其次是找原因。比如是否接触到了平常不易接触的东西而产生的应激反应。

当然,有些过敏患者出现季节性的反复,或者持续较长时间的过敏反应,与天气和环境有关,而要找出“真凶”还是需要精准筛查。

## ●过敏严重的会危及生命吗?

过敏性疾病往往不被患者重视,尤其是季节性的过敏,很多人认为“挺一挺”就过去了。但专家表示,这是一种错误的想法,如果任由过敏性疾病反复发作,可能会朝着严重的方向发展。

据专家介绍,严重过敏反应有些是不明原因突然发作的,有些是长期过敏原反复接触导致急性的发作。一旦发作,经常是迅速蔓延全身的症状。

有些人“全身发红,肿起来了”,这是皮肤黏膜速发性反应;有些人说“透不过气来,感觉要被活活憋死了”,这是上下呼吸道受累的表现,如喉头水肿;有些人说“眼前发黑”“晕过去叫不醒”。这些或轻或重的起步症状,若不加以干预,最后都可能危及生命。因此,对过敏性疾病必须加以重视,阻止它由轻到重的进展。

## ●过敏原筛查很麻烦,真的有用吗?

“听说做过过敏原筛查要在胳膊上扎几十甚至上百针?”生活中,这样的误传“劝退”了很多想做筛查的人,也带来“数十项筛查项目是否有用”的疑惑。

对于过敏,一般患者通常只需做缓解症状的治疗;但对于经常过敏的人,只有通过过敏原筛查,看清楚到底是哪种过敏原引起的过敏反应,才能从根本上解决问题。

由此可见,过敏原筛查对过敏性疾病的诊断、治疗和预防具有重要意义。

据了解,自然界中过敏原可以有几万种,而检测时一般只能检测20至100种。专家解释,并非所有人都需要做这么多项,可以选择最合适的组合项目进行筛查。

有的人在每年花粉季出现过敏,就要筛查花粉、草花粉一类的过敏原;有的人因为进入很久不住的房间后,或者使用长时间闲置的空调后出现过敏症状,那么霉菌类的过敏原筛查是必须的。

专家介绍,为了让筛查尽量精准,就诊时应尽量为医生提供详细的病史信息,帮助判断过敏原筛查的大致方向;也可选择混合项目进行筛查,提高过敏原筛查的检出率,同时减轻经济负担。

## ●抗过敏药怎么使用是科学的?

不少过敏患者对于用药又爱又愁。虽然用药后能让症状得到缓解,但“经常用药会不会产生依赖性或者副作用”的疑虑,一直成为患者隐忧。

对此,专家指出,过敏患者用药需在医生指导下,按照医生的处方规范用药。这几年大量治疗过敏性疾病的生物制剂上市,

逐步取代口服激素治疗,也避免了激素副作用给患者带来的额外负担。

还有脱敏治疗能解决部分过敏患者的长期困扰;对于遗传因素占主导作用的过敏性疾病,基因检测技术也在探索破解这些难题的密码。

当前正值花粉过敏高发期,多位临床医生提醒,既往已确诊的花粉过敏患者,也可适当提前用西替利嗪、氯雷他定等药物,让症状改善一点,避免发生严重症状;有轻度过敏症状的人群,也可提前使用益生菌、细菌溶解产物等免疫调节类药物,提高免疫功能,预防或减轻过敏症状。

## ●过敏体质患者如何做好预防?

过敏“惹不起”,“躲起来”也是一剂“良方”。受访医生认为,解决过敏问题“防大于治”,因人而异、分类施策是关键。

对于频繁过敏的人,首要任务是找出过敏原,避免接触;有严重过敏史的人群,例如出现过过敏性休克,则应随身携带“救命药”,如肾上腺素及注射装置。

如果是对尘螨过敏,需要经常清洗床上用品,烘干暴晒;对霉菌过敏,则要注意多开窗通风,及时清理发霉的书籍和食物;晴天刮风的时候,对花粉过敏的人要少出门,避免剧烈运动;对狗毛、猫毛等过敏的人,最好避免宠物进入卧室;对某种食物过敏的人,只要找到致敏食物,就可以避免“祸从口入”。

与此同时,保证良好睡眠、饮食营养均衡、定期锻炼身体等提高免疫力的生活习惯,都能降低过敏症状发生的概率。

据新华网(配图来自网络)

圆柏、榆树、杨树等,秋季则以蒿草等最为常见,这些风媒花外网往往不是典型的“花朵”,但其花粉量大且随风散播。专家建议,对于花粉过敏的患者来说,了解并避免接触自己的过敏原最为重要。

针对食物过敏,也有家长会采取让孩子少量多次接触,来“以毒攻毒”实现“脱敏”的做法。但医生并不推荐轻易尝试这种做法。花生、鸡蛋过敏通常在儿童时期就会发病并伴随终生,可以造成重度湿疹、特应性皮炎,自行脱敏可能造成危险。

## 相关链接

### 专家提示:别轻易用“以毒攻毒”的防过敏偏方

春季,不少花粉过敏症患者迎来最难受的时期。专家提示,一些患者尝试食用蜂蜜或花粉来预防过敏,这种“以毒攻毒”的民间偏方缺乏明确的科学共识,建议患者仍以避免接触过敏原为主要预防手段。

专家表示,蜂蜜中含有微量的蜂毒和花粉颗粒,有的花粉过敏患者希望通过少

量、循序渐进地服用蜂蜜,“以毒攻毒”来让身体接纳花粉,减少过敏的发生。尽管蜂蜜具有一定的抗过敏作用,但这种方法并没有明确的科学共识。

花粉过敏症通常是由于人体对特定植物的花粉产生过敏反应。据了解,引发花粉过敏的植物以风媒花为主,春季常见的有



## ●营养识堂

## 钙含量在蔬菜中“名列前茅”

# 它的好处竟然有这么多

“城中桃李愁风雨,春在溪头荠菜花”,春天来了,荠菜上市,可以尝鲜啦!

相比其他春菜,比如香椿、芦蒿、苜蓿等,荠菜的受欢迎程度似乎更高,可以说南北、老少皆宜。

## “补钙小能手”

推荐大家在春天多吃荠菜,原因当然不只是因为它是应季蔬菜,还有一个很重要的原因——荠菜的钙含量在蔬菜中真算得上名列前茅,甚至不逊于牛奶。单从理论上讲,吃100克荠菜所获得的钙就能满足人体一天1/3以上的钙需求。

有些朋友听说荠菜中有草酸,会影响钙的吸收。的确,荠菜中含有一定量的草酸,但对于荠菜“补钙”的效果影响并不大。一方面是因为荠菜的草酸含量其实在蔬菜中也不算很高,不少常见蔬菜中草酸的含量都比荠菜要高,比如

菠菜、红苋菜等。另一方面是因为我们可以通过焯烫这种简单方式将草酸去掉(草酸可溶于水)。总之,如果因为担心草酸影响钙的吸收而拒绝荠菜,那实在是有点亏大了。

除了含钙高这个最大的优势,荠菜其他方面的营养优势也不容小觑。

首先,荠菜的钾含量很高。荠菜的钾含量达到了280mg/100g,在蔬菜中也就苋菜(340mg/100g)、芥蓝(345mg/100g)、菠菜(311mg/100g)等几种绿叶菜的钾含量比荠菜高。荠菜的钾含量甚至比我们熟悉的补钙小能手香蕉(钾含量为256mg/100g)都要高。因此,非常适合患有高血压、心血管系统疾病的朋友食用。

第二,荠菜的膳食纤维含量高。荠菜中不可溶性膳食纤维的含量达到1.7g/100g,再加上高钾本身就有促进胃肠道蠕动的效果。这样一来,对于平时胃肠道蠕动缓慢、便秘的朋友来说,荠菜的优势又一次显现。

第三,荠菜中类胡萝卜素含量很高。荠菜的类胡萝卜素含量高达2590μg/100g,比我们平时熟知的橙黄色蔬果,如南瓜(890μg/100g)的类胡萝卜素含量更高。这对于保护视觉细胞、预防干眼症等相当有益。

此外,荠菜中的维生素C含量也较高,为43mg/100g。相比菠菜(32mg/100g)、卷心菜(40mg/100g)、大白菜(37.5mg/100g)这些常见蔬菜来说,更显优秀。

这么一比,就会发现荠菜的确值得推荐,不仅滋味鲜美,而且各种有益健康的营养素含量都不低。

## 吃荠菜,这些细节要注意

荠菜想吃得安全健康,也有一些注意事项:

1. 别自己到野外挖荠菜  
城市道路边、绿化带等地方的野菜,很容易受到来往车辆排放尾气的影响,吸收

重金属,有些果园、菜园,喷了农药,都对人体健康不利。同时,也有可能错挖成其他不能食用甚至可能有有毒有害的野生植物。

## 2. 荠菜食用前要焯烫

如前所述,由于荠菜含有一定量的草酸,不仅影响口感,还会影响钙吸收,因此在食用前需要沸水焯烫一下。

这里要提醒大家,焯烫时要注意先择菜、清洗,然后不要切菜,直接沸水下锅,水量要充足,而且要把焯烫时长,不宜过久(鲜荠菜1分钟之内即可)。这样既能更好地保留其他容易受到高温影响的营养素,如维生素C,又能避免荠菜被煮软煮烂。

焯水过后,建议立即放进冷水中降温、沥干,然后就可以做各种美食了。

焯烫的方法还可以用来储存荠菜——将焯烫好的荠菜团成一团,挤出水分后直接冷冻起来,就可以大大延长保质期(通常建议3个月内吃完)。  
据光明网

## ●生活百科

# 这些蔬菜为何建议少放盐

在大多数人的印象里,蔬菜都是口感特别清淡的食物,但有些蔬菜在炒制时明明没加多少盐却仍然感觉“齁得慌”,这到底是什么原因呢?据专家解释,有些蔬菜因为含钠量较高,因此炒菜时应注意不要“一视同仁”,不管哪种青菜都加同等用量的盐,以免摄入较多的钠,给身体增加负担。

含钠量高的蔬菜包括芹菜、茼蒿、萝卜、白菜、小白菜、圆白菜、油菜、香菜、菠菜等(每百克含钠量为40毫克至100毫克)。烹饪时可少放盐。含钠最高的蔬菜以绿叶菜为主,例如每100克茴香含186.3毫克钠,茼蒿的钠含量为161.3毫克/100克,芹菜茎的钠含量为159毫克/100克。如果是那种粗粗的西芹,每100克中钠的含量可以达到313.3毫克。所以,烹调茴香、芹菜和茼蒿这类蔬菜时应少放甚至不放盐。

作为常见的调味品,盐主要由氯离子和钠离子组成,而钠是一种电解质,是人体细胞功能正常运作所必需的元素之一。钠离子在人体内帮助维持水分平衡、神经传导、肌肉收缩等重要生理过程,但如果摄入钠过多,可能会引发高血压、骨质疏松等健康问题。因此,世界卫生组织建议成年人每天吃2克钠,大概相当于5克(约一茶匙)的钠盐。  
据中国消费者报

# 酵母、小苏打、泡打粉选哪个更好

酵母本身富含多种维生素、矿物质  
适合肠胃差及老幼人群

酵母是一种单细胞真菌,属于天然生物膨松剂。酵母本身富含多种维生素、矿物质和酶类,它对面粉中的维生素还有保护作用。

酵母发酵过程中不断产生二氧化碳气体,这些气体会让面团膨胀,疏松多孔,做出来的面食也就更加松软好吃。它在发酵中生成的多种有机酸、醇、醛、酮和酯等风味化合物会赋予面食特有的香气和发酵风味。

不仅如此,酵母还有助消化的作用。发酵后,面粉里影响钙、镁、铁等元素吸收的植酸可被分解,从而提高人体对这些营养物质的吸收和利用。而且,酵母菌在繁殖过程中还能增加面团中B族维生素的种类和含量。所以,发酵过的馒头、面包更容易被消化吸收。胃肠功能低下者以及老人和孩子可以适当吃些发酵面食。

少量小苏打蒸出来的面食不够松软

还会破坏面粉中的B族维生素

小苏打即碳酸氢钠,属于碱性膨松剂,在遇水和高温环境中也会释放二氧化碳气体,但相对酵母,二氧化碳释放较少,所以加量少时蒸出来的面食往往不够松软。但如果放多了,食材会看起来发黄,而且还会出现苦涩的味道。不仅如此,小苏打还会破坏面粉中的B族维生素,使食物营养价值有所下降。

泡打粉发酵速度快

但注意老式泡打粉含铝

泡打粉是一种复合膨松剂,主要成分是小苏打、酸性材料和玉米淀粉。

相比酵母粉和小苏打,泡打粉发酵的速度更快,而且没有温度要求。不过,一些老式泡打粉含铝,常用这样的泡打粉对身体不利,购买时可注意查看外包装配料表。

高油高糖糕点心

适合用小苏打、泡打粉

一般来说,酵母更适合无添加糖和油或低添加糖和油的面食。

酵母本身营养丰富,在发酵过程中又会增加营养,所以日常生活中,使用酵母发面是比较好的选择。而高糖、高油类的蛋糕点心类面食则需要选择小苏打、泡打粉这一类化学膨松剂。因为,过多的糖和油会抑制普通酵母菌的活性,往往无法成功发酵(长期高糖高脂饮食也会抑制我们肠道内益生菌的生长)。

据科普中国

# 义乌传媒 第8届皮草服装直销节

## 最后几天 换季清仓 直击底价

清货价¥ 1800起	貂皮大衣	清货价¥ 580起	男女皮衣	清货价¥ 580起	派克服
清货价¥ 99起	颗粒绒	清货价¥ 99起	羽绒服	清货价¥ 39起	羊毛衫

义乌市融媒体中心北展厅

地址:江东路33号 义乌国际博览中心对面 热线:81558155

广告