

春天过敏高发 过敏药要换着吃

三代抗过敏药各有利弊

目前市场上抗过敏药物种类繁多,该如何选择呢?

有关专家表示,春季由于柳絮、花粉等引起的季节性过敏疾病,临床比较常见的有过敏性鼻炎、哮喘、皮肤荨麻疹和过敏性结膜炎等。这些过敏症状可能并发,也可能只出现一种。抗组胺药物是一种给药方便且对多种变态反应病有效的抗过敏药物,目前市场上已有三代抗组胺药物,每代药物各有利弊。

从药效而言,可以优先选择第三代抗组胺药

物,这代抗过敏药相对于第一、二代药物,没有瞌睡、口干、便秘等副作用,对肝脏、中枢神经损害最小。如果出现急性过敏,及时服用有比较好的效果,反复性过敏患者最好在临睡前服用。但这代药物价格昂贵,市场上一般每片达到五六元左右。

综合而言,第二代抗组胺药物相对实惠,其副作用较少,没有明显的口干、倦意等副作用,在价格上也比第三代抗组胺药物便宜一半左右。不过,第二代药物

对于一些特异体质患者而言,比较容易出现瞌睡、便秘等一些不良反应。对于传统的第一代抗组胺药物,人们要谨慎使用,虽然此类药物价格低廉,但其副作用大,禁忌症多,对驾驶车辆、从事高空作业等需要高度集中工作的人不适宜。

过敏药换着吃效果好

专家表示,长期服用同一种抗组胺药物可能产生耐药性或药物蓄积,因此连续服用同一药一个月以上的患者,应适当更换其他类型的抗组胺药物。

另外,很多人为了预防过敏会提前服用抗过敏药,专家并不建议这么

做。因为季节性过敏症状有很多,如过敏性鼻炎、哮喘、皮肤荨麻疹和过敏性结膜炎等。预防用药可能因不对症而无效,而且许多抗过敏药有致瞌睡、口干、便秘、损害肝脏和中枢神经等副作用,容易引起身体损伤。最好是在过敏出现后再

对症使用。

其实,对于过敏性疾病来说,出现过敏再治疗只能控制症状,却不能预防复发。要用掉它就要尝试脱敏治疗。脱敏治疗时间通常需要3年,费用较高。在脱敏治疗前还要综合评估,最终确定治疗方案。

谨防孩子假感冒真过敏

春光明媚,不少家长发现自己的孩子常常“感冒”。专家指出,有时候孩子不是感冒,而是过敏了。

中日友好医院儿科副主任医师许鹏飞表示,春季花粉繁多、沙尘弥漫,孩子出去玩,不经意间就会受到花粉和沙尘的影响。当空气中含有刺激性的物质(如花粉、尘螨、沙尘等)刺激鼻腔黏膜,就会出现打喷嚏、鼻子痒、流清水鼻

涕、频繁咳嗽、气喘等症状。

许鹏飞表示,过敏性鼻炎和感冒的症状相似,很多父母会把过敏性鼻炎误当成感冒。要区分二者,一般来说,感冒不会超过一个星期,如果孩子超过一个星期有此症状,且老是揉鼻子,那肯定是得了鼻炎。另外感冒以后的孩子会有嗓子疼或者发烧,而过敏性鼻炎孩子会嗓子痒等。



1岁多的小熊,经常长湿疹,这几天严重起来了,脸上、身上都长满红疹子。小熊妈妈年前先带他做了过敏原测试,发现小孩对牛奶、鸡蛋、鱼都严重过敏,于是这些食物统统忌掉,症状虽然轻了好多,但总是好不干净。

“轻度湿疹,查找过敏原有一定帮助,不过意义不是很大。”杭州市第三人民医院皮肤科主治医生陈书悦说,湿疹分两种,一种就是平常说的“奶癣”,常见于1岁到1岁半的宝宝,跟宝宝胃肠道发育不全有关,缺乏一种分解牛奶蛋白质的酶;而母乳喂养的孩子,就

不太容易引起湿疹。

陈医生说,一些母乳喂养的孩子,也会因为妈妈的饮食乳汁成分的变化,引发湿疹,但中轻度湿疹,他觉得寻找过敏原的意义不大。

“孩子生长发育很快,有时候是一些‘假过敏’,如果因此这个不吃那个不吃,焦虑的心情会影响宝宝;因此断了母乳,还会影响宝宝的营养。”

门诊来看湿疹的哺乳期妈妈也经常问他,到底哪些不能吃,他的建议是:辣的东西不要吃,酒不要喝;无论妈妈是否为过敏体质,海鲜都不要吃。

另一种是“遗传性湿疹”,父

婴幼儿湿疹高发季,爸妈遇难题

宝宝长了湿疹很痒怎么办?

医生说,千万不能挠要用冷敷

人们说秋天是“多事之秋”,其实春天也有难过的时候。

天气转暖外出踏青的人多了,最近几天有不少人来医院看皮疹,有的还一边揉眼睛、揉鼻子,或者咳嗽、喘,这是难缠的过敏又来了。大人尚且如此,小宝宝的湿疹,就更是给新手爸妈出了不小的难题。

母是过敏体质的宝宝,容易出现遇到这类问题。宝宝会面临所谓的“三联症”,湿疹、哮喘、过敏性鼻炎一起上,或者轮流来欺负宝宝。这种湿疹比较严重,通常需要配合外用药膏一起来治疗。

“轻度的湿疹,用润肤霜保持皮肤湿润就好;重度湿疹,在保湿的同时还要配合使用外用激素。”陈医生说,使用这些药膏,尽量不要用在脸上,同时控制使用时间,5~7天左右,等渗液控制了,红斑好转,可以换成润肤膏。

很多大人担心药膏是激素,对宝宝不好,其实这些药膏属于

皮肤过敏、鼻炎、哮喘、肠胃不痛快……春暖花开惹人醉,却也给一些人添了不少乱。每到春季,各类过敏性疾病又开始高发,面对过敏,我们能做些什么?



饮食调

理脱敏法:过敏症患者

要注意饮食营养的均衡,少食用油腻、甜食及刺激性食物,戒烟、酒等。某些食物也是致敏原,要注意加以辨别,多吃维生素丰富的食物可以增强机体免疫能力。过敏症患者要多吃一些具有抗过敏功能的食物,加强皮肤的防御能力。



“春打盹”别超半小时

春困秋乏夏打盹,有人发现自己春天越睡越困,午觉睡上一两个小时,结果起来甚至更觉没睡够。专家提醒,午间睡觉别超过半小时。

北京大学医学部睡眠医学中心主任韩芳指出,睡眠可以帮助人们修复脑细胞,只有保证充足和高效的睡眠,才能保证人们有充足的精力。要想改善睡眠,心境平和是关键。此外生活要规律、要创造良好的睡眠环境、睡姿要正确;睡前要避免各种不良刺激、养成运动习惯,这样入睡才更容易。同时要注重午睡,不过白天打盹半个小时足够了,尤其是老人午觉不宜长。从人的睡眠规律来看,午觉睡得过多,不但可能越睡越困,还可能影响夜间睡眠。

目前,有睡眠障碍的人群已经越来越大,患有睡眠障碍的人一般表现为白天疲倦、嗜睡、注意力分散,记忆力减退、反应能力下降,而且会引起烦躁、焦虑、易怒、抑郁,严重的会引起精神疾病。出现上述情况要及时就诊,目前社会上的一些睡眠检测产品从科学性上来看并不可靠。

吃“花”美容要谨慎

近年来,吃花养生美容风靡一时,人们热衷于在煮粥、做汤、炒肉、蒸饭时加入一些鲜花,以此来获得一些保健功效,特别是美容效果。

除了以前常见的玫瑰、茉莉、菊花、桂花外,杜鹃花、各种蔬菜瓜果的花,甚至蒲公英、南瓜花等,都成了人们的佳肴;至于食用方法,简单的直接入口,复杂的则做成沙拉、调入果酱,甚至煲汤、榨汁等。北京中医药大学医院副教授曹建春表示,吃花美容保健有一定的道理。按照传统中医理论,各种鲜花都有其独特的药用价值。如夜来香可以清肝祛风、散热去火;蒲公英可以消毒解热;桂花和玫瑰有暖胃、解郁、止渴生津的功效。

现在一些商家也是从中医中引经据典,大力宣传鲜花的营养价值和保健功效,如宣称一些鲜花富含人体所必需的各种氨基酸和活性蛋白酶、核酸等活性物质,对美容还具有独特效果等。

不过,专家提醒,从中医药学的角度来说,中药最注重“君、臣、佐、使”搭配,中医很少用单独一味药给人治病,而更注重通过多种药物的相互作用来调节人体机能。另外,各种中药材要变成中药,离不开最重要的一环,即“炮制”。只有经过严格的炮制,中药材中的有毒物质才能被去除而成为具有不同疗效的中药。不少鲜花虽然是中药的原料,但恰恰是因为少了炮制这一道很重要的工序,使得它们的许多保健功效得不到更好的发挥,而其中一些对人体无益的物质没有被减少或去除,有可能导致副作用。

番茄搭四种菜更营养



提起番茄,大家最容易想到的是番茄炒鸡蛋,或者糖拌番茄。但总是这么吃的话,可真有点“委屈”番茄了。哈尔滨医科大学第四附属医院营养科郑东明介绍,作为餐桌上最有营养、菜市场上最便宜的蔬菜品种之一,番茄其实和很多菜都很“搭”。

番茄烧茄子 做茄子最痛苦的事是它很容易吸油,但有番茄就不同了。这道菜能融合番茄的酸和茄子的嫩,将二者营养合二为一,既去除了红烧茄子的油腻,又中和了番茄的酸气,味美色香。

番茄炒菜花 这道菜非常适合老年人吃,是一道开胃佳肴。番茄具有健胃消食、养阴生津的功效,菜花含有大量钾、钙、叶酸和硒,也是纤维素的极佳来源,有帮助消化、增强食欲、防治便秘的功效。

番茄土豆片 这道菜可以防治高血压,因为两种原料有一个共同的特点,都含有丰富的钾,钾能促进血中钠盐的排出,有降压、利尿、消肿作用,对高血压、肾脏病有良好的辅助治疗作用。

番茄炒虾仁 虾仁肉质松软,易于消化,含蛋白质是鱼、蛋、奶的几倍到几十倍,和鸡蛋番茄同炒,虾仁洁白,鸡蛋嫩黄,番茄鲜红,色泽美观,营养均衡,味道可口,还能健脾开胃。

(本报综合)