

# 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

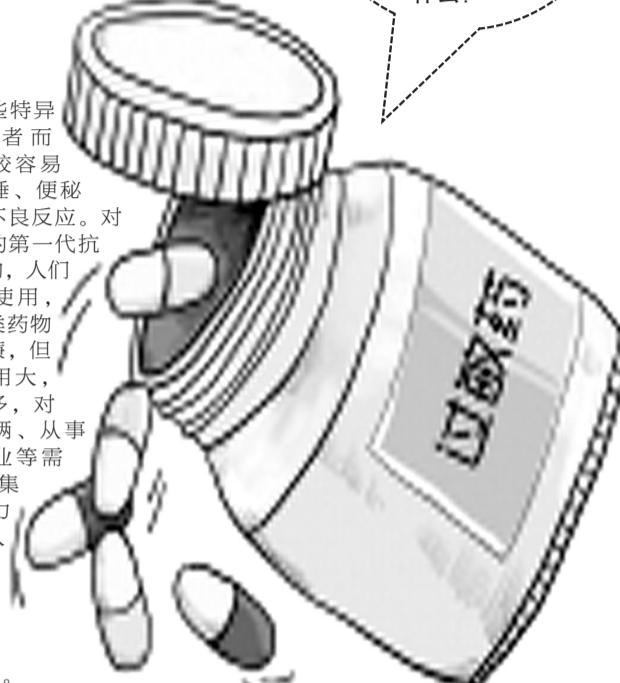
物，这代抗过敏药相对于第一、二代药物，没有瞌睡、口干、便秘等副作用，对肝脏、中枢神经损害最小。如果出现急性过敏，及时服用有较好的效果，反复性过敏患者最好在临睡前服用。但这代药物价格昂贵，市场上一般每片达到五六元左右。

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、倦怠等副作用，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注意力工作的人不适宜。

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。要甩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。



## 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

## 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。

## 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。

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。

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，但中重度湿疹，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会问他，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

母是过敏体质的宝宝，比较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

外用激素类药膏，长期使用的不良反应也局限于皮肤的，比如皮肤变薄或色素沉着。

困扰妈妈们的另一个问题是，长了湿疹很痒，能不能给宝宝挠？

“千万不能抓，抓破了如果出水，反而会加重湿疹症状。”陈医生的办法是，给宝宝冷敷。

他给大家介绍了著名中医皮肤科专家赵炳南的一个洗浴方：

马齿苋50g，不是路边、菜场里卖的马齿苋，要去药店买。买来之后，加1000毫升水煎，煮20分钟，放凉之后冷敷，或者擦洗。

## “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互相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，既除去了红烧茄子的油腻，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)