

阿嚏!

又到漫天飞絮时

过敏性鼻炎高发



鼻塞 鼻痒 打喷嚏,小心当成感冒误诊

清明节假期,不少市民利用假期的时间,选择回归乡野感受大自然的魅力,但没成想本来美好的假期生活,却给不少游客徒增了烦恼,市民张女士就深有感触,外出旅游回来后,自己总是鼻痒、打喷嚏,一连打好几个,还总是流清水样鼻涕。张女士估计是自己出去玩着了凉,就一直吃感冒药,但并未见好转。就这样拖着,症状还愈加严重,连眼睛也泛红发痒,这才到医院治疗,最终被诊断为过敏性鼻炎,并非是感冒。张女士前期的自行医治,还耽误了疾病的治疗。

“春天的风大,加上空气中粉尘、颗粒物增多,就会容易引

起人体的过敏反应。”赵毓主任说,很多患者表现为过敏性鼻炎,但是由于最近气温不定,很多患者就自行诊断为感冒,耽误了疾病的治疗。那么,如何区分感冒与过敏性鼻炎呢?

赵主任介绍,首先从病因上,老百姓常说的过敏性鼻炎,在医学上称之为变应性鼻炎,简言之就是过敏体质接触过敏原,导致出现过敏反应。是个人差异与周边环境相作用的表现,多因素叠加导致。与常见的感冒其发病原因存在区别。另外,患者可以从表现上区分,打喷嚏、流鼻涕,貌似是两者都会存在的表现,但是过敏性鼻炎是连续打喷嚏,流鼻涕呈清

水样分泌物,还有最为重要的一项表现就是鼻痒,这是感冒症状所不具备的。患者可以通过症状表现做初步判断。

而令张女士感到疑惑的是,自己今年已经30岁了,以前从未因为外出旅游,接触了花粉、粉尘就导致过敏,为何突然对身边接触过的事物过敏?赵毓主任表示,诱发机体过敏的原因有很多,有一部分患者是因为家族遗传,先天就是过敏体质,因此从小就会表现出来,遇到过敏原会出现过敏反应,更多的患者是后天自身的问题,变为了过敏体质,例如长时间的不正常作息,导致免疫力下降,使疾病有机可乘。

如何避免过敏性鼻炎?

俗话说防患于未然,对于疾病来说,预防是很重要的。

(1)尽量避免接触过敏原:在花粉播散季节,不带孩子去花草树木茂盛的地方,更不能随便去闻花草。

(2)居室和床褥要经常除

尘,不在室内吸烟,保持室内清洁卫生,经常开窗通风,保持室内空气新鲜。

(3)过敏体质人群,尽量不要养猫、狗、鸟等容易掉毛的宠物。

(4)不吃辛辣食物、烹炸食

品及海鲜,不乱喝饮料,常吃新鲜蔬果,多喝白开水。

(5)平时多带孩子进行体育锻炼,养成用冷水洗脸洗手的好习惯,提高身体对外界气候变化的适应能力和抗病能力。

巧吃火龙果皮 营养翻倍

很多人吃火龙果都是把外面的皮扔掉。其实火龙果的果皮营养价值极高,正确食用会使营养价值极高。

中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜指出,火龙果的果皮含有非常珍贵的营养物质——花青素。花青素是一种强力的抗氧化剂,强于胡萝卜素10倍以上,且能在人体血液中保存活性75小时。它能够保护人体免受有害物质——自由基的损伤,有助于预防多种与自由基有关的疾病。花青素还能增强血管弹性,增进皮肤的光滑度,抑制炎症和过敏,改善关节的柔韧性,预防关节炎,还可以改善视力等。

王宜提醒,吃火龙果的时候,尽量不要丢弃内层的粉红色果皮。可以用小刀刮下直接生吃,或切成细条凉拌,榨汁食用也是不错的选择。

>>火龙果皮的吃法

榨汁:火龙果皮最好的吃法就是榨成汁加点砂糖,冻到冰柜里,清甜可口,消暑解渴。

做成凉菜:把火龙果皮剥下来,切成丝放到盘子里,加入少许香油,再放入适量的盐、鸡精搅拌即可。

需要注意的是,火龙果皮的吃法不宜沏茶、煮汤或蒸炒,高温会导致花青素局部降解,降低其养分价值。

维生素E 不能随便服用



维生素E具有其独特的内服与外用功效,如今这个观点似乎已成为人们的共识。比如,维生素E能提高生育能力,能预防流产,能美容护肤……既然维生素E有这么多好处,是不是摄入越多越好呢?北京中医药大学东直门医院妇科副主任医师杨巧慧提醒,“尽管维生素E对人体有许多好处,但也应对症下药,若长期大剂量应用还可能存在潜在毒性。”

维生素E又称维他命E,是一种脂溶性维生素,是最主要的抗氧化剂之一,维生素E的水解产物是生育酚。据介绍,生育酚能促进性激素分泌,使男子精子活力和数量增加;使女子雌性激素浓度增高,提高生育能力,预防流产;还可用于防治男性不育症、烧伤、冻伤、毛细血管出血、更年期综合征、美容等方面。

“若缺乏维生素E将会引起不育、肌肉萎缩、心肌异常、贫血等一系列症状。但是,维生素E在食用植物油、水果、蔬菜及粮食中均存在,人们通常不需要额外补充维生素E。”杨巧慧医生指出,食用油通常是人们从膳食中摄取维生素E的主要来源。在谷类、坚果类和绿叶蔬菜中都含有一定量的天然维生素E。玉米、小麦胚油以及各类植物油含维生素E也很丰富。另外,肉、蛋、奶和鱼肝油等中也含有一些。

“需要注意的是,若长期大量摄入维生素E,对人体健康不仅无益反而有危害。”杨巧慧解释,若人体摄入过多维生素E,会妨碍其他维生素的吸收,可能导致人体免疫力降低。长期大剂量应用还会有潜在毒性,有的人可能出现恶心、呕吐、眩晕、视力模糊、胃肠功能及性腺功能紊乱等症状。

因此,杨巧慧建议,虽然维生素E无论口服还是外用都有很多功效,但人们也一定要谨慎服用。若人们需要补充维生素E,应去正规医院咨询,在医生指导下服用维生素E,实现对症下药。

(本报综合)

抵御倒春寒 不能光靠“捂”

最近几天我市遭遇了倒春寒,让很多已把厚衣服压箱底的人叫苦不迭,甚至被冻感冒。民谚有“春捂秋冻”的说法,其中“春捂”指冬春交替之际,不要过早脱掉棉衣,以防因身体受凉而致抵抗力下降,让病菌乘虚袭击机体,引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。对于本体质就弱,抵抗力差,经常感冒的人,仅靠“捂”还不够,增强自身抵抗力才能更好地抵抗春寒。

●春捂要“捂”对地方

很多人并不清楚“春捂”应捂哪里。中医专家介绍,初春阴寒未尽,阳气渐升,穿衣时一般以“下厚上薄”为原则。“下厚”以利于春阳之气升发,“上薄”以防阳气升发太过。“上薄下厚”是春捂最佳的穿衣原则,即下身的裤子、袜子、鞋,一定要穿得厚些、暖和些,上身略减则无大碍。这是因为人的阳气根于肾,春季随着阳气回升,肾中阳气也会逐渐升发,而肾居腰府,阳气从此向全身散布。一旦有风寒入侵,阳气就会被困于下,使腰以下的血液循环受到阻碍,出现腰膝酸软、疼痛麻木等症状。

此外,春天还应注意“三暖一凉”,也就是背暖、腰肚暖、脚暖,头部要清凉。背部保持适度温暖利于体内

阳气生发,可预防疾病,减少受凉感冒和呼吸系统疾病的机会;腹部保暖既能维护胃肠道的功能,促进对食物的消化吸收,又能防止因腹部受凉而诱发的消化系统疾病;脚部皮下脂肪层薄,保温性能差,又远离心脏,血液循环较差。足底的神经末梢非常丰富,对外界寒冷最为敏感。双脚受寒后,会通过神经反射,引起上呼吸道黏膜的血管收缩,血流量减少,抗病能力下降,易患感染性疾病,还易引起关节炎、腰腿痛、痛经等疾病。在室内、风和日丽的天气,头部保持清凉,能使人神清气爽。

●吃的对 身体才会暖

同样的气温,为什么有人穿单衣单裤身体还是暖暖的,有的人捂得里三层外三层依然手脚冰冷?这背后更多的是自身原因。

比如缺乏锻炼,脏器功能不强。手脚冰凉多见于女性和老人,其原因从西医角度看是心脏泵血功能不够,导致手脚末梢血液循环较差。而中医说到畏寒,都归于气虚、血虚。因此,应对倒春寒,除了“捂”,做好外在的保暖工作,还要调理内在,由内而外变成自发热的“小太阳”。

●暖食推荐:姜

一碗下肚,整个人都暖了。这种描述最容易让人想到的就是姜汤。作为药食同源的代表品种,姜含有姜醇、姜烯、水芹烯、柠檬醛等挥发油及姜辣素等成分,通过刺激胃黏膜带动血管运动中枢及交感神经的反射性兴奋,促进血液循环,提升体温。虽说“冬吃萝卜夏吃姜”,但如今的生活环境已经让大家四季都要喝凉茶了,姜的食用也可以根据具体的环境有所调整。以

红枣、鸭肉等性平食材搭配,就更为合理了。

●暖食推荐:阿胶

一提到阿胶,就会联想到《甄嬛传》、《杨贵妃》里后宫佳丽美容养颜唯一指定用品,其实,这是对阿胶的一种误解。补血、止血固然是阿胶知名度最高的功效,但阿胶作为一种药食同源的滋补品,其药性归肺、肝、肾经,另有滋阴、润燥、养护肝脏的作用。

女性和老人手脚冰凉多因气虚、血虚,这和一般我们认为的贫血不同,很多血虚的女性血色素并不低,但外观上面色苍白或萎黄,口唇、指甲淡等典型的血虚特征,畏寒怕冷、经期腹痛。这类人坚持服食一段时间的阿胶,会感觉面色渐渐有所改善,对寒冷气温不再那么敏感,体力也比之前更充沛。