

过年躲开过敏元凶



过新年、扮新装、拜大年是中国人的传统习俗。过于频繁的社交活动，新衣服、新皮帽、新首饰、新化妆品所含的复杂成分，都会在干燥寒冷的天气和家庭传统聚会上，让过敏患者接受更大的挑战，遭受更多的“过敏症之旅”。专家提醒您，警惕春节过敏元凶——

提防美食过敏

年夜饭充满了诱人的食物，你可要睁大眼睛挑出那些会让你吃苦头的东西，它们是：鸡蛋、牛奶、鱼、贝壳类海产品、坚果、花生、黄豆、小麦、芝麻和菠萝、芒果、猕猴桃、草莓等。对以这些食物为原料或者辅料的加工食品也不能食用，比如虾酱、花生酱、蛋糕、核桃酥、花生酱、酒心巧克力等。

躲过日光过敏

新年出游去南半球海滩，长时间强日光的照射，会让您体表皮肤接触感觉到这个精彩的世界，也会让您无衣服遮盖的皮肤受到伤害。其中光敏物质易于吸收紫外线，在一些食物、药物和化妆品中含有此类物质，它们吸收紫外线并作用于皮肤细胞，造成细胞受损发生过敏。常见光敏植物有小白菜、油菜、莴苣、萝卜叶、马齿苋、榆树叶等。

远离服装过敏

如果服装中色牢度或者化纤成分不合格，也可致过敏性接触性皮炎。尤其是过敏性体质的人，若是穿了这样的衣服，极有可能发生接触性皮炎，在这些织物接触部位发生皮疹和红斑，也伴有瘙痒。因此，建议过敏性体质人士可穿着浅色全棉服装。

警惕化妆品过敏

新春打折季购买的护肤品易让皮肤忽然出现问题。殊不知换一整套化妆品，过敏的机会也大大增加。化妆品引起的过敏性接触性皮炎表现为：弥漫性红斑、水肿、双眼周围皮肤红肿，影响睁眼，如果皮炎同时又是光接触性皮炎，在阳光照射下，患者面部皮肤红肿会加重，并有灼热感，所以在发病时要注意避光。

戒断尘螨过敏

腊月二十四扫房子，这对尘螨过敏的您可是危险活动。您是否把家里的尘螨水平尽可能降到最低？您是否开始用药控制？您是否坚持长期脱敏治疗？脱敏治疗在三至五

年以后方可停止脱敏，大部分病人才不再发病。

绕行花粉过敏

春节拜访亲友当然不能空手而去，许多人会选择美丽而芳香的鲜花作为拜年礼物。但如果你的亲友碰巧对花粉过敏，那么这份礼物极有可能引起一场灾难。花粉是过敏性鼻炎的过敏原之一，微小的花粉粒会散布在空中，随着空气流动四处飞扬，刺激患者的鼻黏膜。

当心宠物过敏

姑妈家的小猫小狗多久没见了？别急着去抱它们，它们可都是你的过敏原。猫的皮肤腺和唾液腺分泌较强致敏物质，常引起严重的眼和呼吸道症状。狗产生的过敏物质易在灰尘中长时间存在，引起过敏性哮喘。因此减少猫狗带来过敏，地毯等家具要彻底清洗；因雌性猫产生的过敏原较雌性多，建议阉割雄性猫；每周给猫洗澡；用空气净化器减少空气中宠物皮屑。

食物过敏也可能致命

有人对螃蟹过敏的，吃了螃蟹后过敏了，脸、脖子起满了红疹，刺痒难耐，好久才下去；有一新生儿，妈妈没奶水，他又对牛奶过敏，一家人为解决孩子吃的问题弄得人仰马翻。还有更可怕的，老人独自在家，吃橘子过敏了，家人赶回来送他去医院，最后还是没抢救过来。

为什么这么多人会发生过敏呢？

现在人们能吃到的食物种类越来越多，满足了口腹之欲，但也面临着更多的过敏风险。经常有人说螃蟹这东西我不能吃，有人说吃杏仁东西我过敏，形形色色，食物过敏越来越多。究其原因，一方面是摄入的食物种类多了。不管春夏秋冬，国内国外，食品没了季节、地域之分。像美国腰果、开心果，以前中国没有，后来吃的人多了，就出现了腰果、开心果过敏的病例。另一方面，现在食品中“外来”的添加成分多了，在食物的种植、养殖、生产和加工过程中，经常或大量使用化肥、农药、饲料、香料、色素、防腐剂、抗氧化剂等化合物，吃进这些东西后极易引起过敏反应。基于以上原因，食物引起的过敏占比不小，而最麻烦的是，要想找出过敏的‘元凶’困难多了。

初春敏感期 小心日常饮食中的过敏源

又快到花粉乱飞的季节，许多“敏感人士”现在都在严阵以待。除了花粉、尘螨让人过敏，我们的日常饮食中也有不少致敏源，或许有人感觉不舒服，却不知道为什么，那么，建议你到医院去做一个过敏测试，很有可能你也过敏了。

很多人过敏的症状是在成年后才发生的，并且是“可变的”，比如本来经常喝豆浆的人，却出现了喝过豆浆后喉咙就不舒服，那么可能就是你的身体忽然对黄豆产生排斥。要防止食物过敏，唯一的办法就是避免食入引起过敏的食物。一旦出现过敏现象，就要先回想过去二十四小时吃过哪些东西，确定过敏原因后，就不要再吃这种食物了。

慢性食物过敏是各种过敏的大本营，它不像急性过敏会让你马上不舒服，但是，它却会干扰全身各大系统的运作，以各种不同的症状表现出来，让你以为是其它问题。以下是常见容易引起过敏，但是一般人却忽略注意的食物：

1、海鲜：虾、龙虾、蟹、贝类及不新鲜的鱼，因为不新鲜的鱼会释放组织胺造成过敏的症状。

2、花生：美国，大约有150万人对花生这种最普通不过的食物过敏，仅在美国，每年就有约100人死于花生过敏引发的过敏性休克。有些医生主张，不要给三岁以下的幼童含任何坚果类的食品，更建议有家族过敏史的妇女，在怀孕或哺乳期间，尽量避免食用花生。其它坚果类也会引发过敏，如核桃等。

3、鸡蛋：诱发过敏的主要成分是蛋清中的卵白蛋白。卵白蛋白的变应原耐热性较差，经过高温处理的禽蛋，其诱发过敏的几率可明显降低。最好的方法是不要让鸡蛋过敏的小朋友吃鸡蛋，等到长大后在试试看。

4、黄豆：黄豆及豆制品、花生、芝麻、菜豆等主要与这些油料作物含有较高的蛋白和多糖蛋白有关，其它豆类如绿豆、红豆以及青豆、芸豆等菜豆均可诱发过敏症状。

5、麦：这也是很多人忽略的过敏原，某些粮食如小麦、玉米、荞麦和谷类等，面粉中的麸类也是引起过敏的重要原因，而大

米中的变应原通常耐热，所以爆玉米花也可诱发过敏。

6、桃子：少数水果可能诱发过敏性哮喘，食用者会出现嘴巴肿大过敏、喉咙不适，忽然说不出话的症状。这类水果有桃子、苹果、草莓、樱桃、李子、芒果等，虽仅为个别情况，但亦应提高警惕。

因食物引发的过敏症状可以在吃入食物后数分钟到数小时发生。目前尚未有根治的方法，患有过敏症状者，当务之急是先找出过敏食物，尽量不要吃会引发过敏的食品。对多重食物过敏者，自制食品及详细阅读食物标示，也是避免碰触过敏原的好方法。

春季一到，很多城市都会伴随着大风和扬尘，在这样的季节里，呼吸系统和皮肤都很容易发生过敏反应。对于宝宝来说，最好的预防过敏的方法便是食物。初春，宝宝预防过敏必吃以下四种食物。

蜂蜜

专家提出，每天喝一勺蜂蜜就可以远离鼻炎、气喘、瘙痒、咳嗽及干眼等季节性过敏症状。其原因有二：一是蜂蜜中含有微量的蜂毒。蜂毒在临床上常被用于支气管哮喘等过敏性疾病的治疗；二是蜂蜜里面含有一定的花粉粒，经常喝会对花粉过敏产生一定的抵抗能力。

大枣

日本学者研究发现，红枣中含有大量抗过敏物质——环磷酸腺苷，可阻止过敏反应的发生。凡有过敏症状的人可以经常服用红枣。

金针菇

经常食用金针菇有利于排除重金属离子和代谢产生的毒素和废物，能有效地增强机体活力。新加坡研究人员发现，金针菇菌柄中含有一种蛋白，可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏性病症，没有患病的人也可以通过吃金针菇来调节免疫系统。

胡萝卜

最近，日本专家发现胡萝卜中的β-胡萝卜素能有效预防花粉过敏症、过敏性皮炎等过敏反应。日本专家通过实验鼠研究发现，β-胡萝卜素能调节细胞内的平衡，使实验鼠较难出现过敏反应。



李兰：儿童过敏性鼻炎的危害（上）

编者语：

一直以来，儿童过敏性疾病始终是家长们最为头疼和揪心的问题。除了哮喘之外，儿童过敏性鼻炎的发病率也在逐年呈现上升趋势。儿童患上过敏性鼻炎会对孩子造成怎样的危害呢？家长又该如何护理过敏性鼻炎患儿呢？我们对深圳儿童医院耳鼻喉科主任医师李兰教授进行了采访。

主持人：儿童过敏性鼻炎的发病率是多少？它有些什么特点呢？

李兰教授：儿童过敏性鼻炎是一种非常常见的疾病，它在世界各地的发病率是不一样的，有些国家很低，有些国家却很高，它的发病率大致在0.8%—42%左右。在我国，过敏性鼻炎的平均发病率在10—15%。随着儿童年龄的增长，发病率在逐渐提高。小孩在1岁左右就可以有过敏性鼻炎的症状，到了6岁左右，这种症状就明显增强，40%的患者在这个时候就可以做诊断了。我们国家对17个城市的过敏性鼻炎患者进行了一个调查，结果显示过敏性鼻炎患者有一半以上是在18岁以前就确诊了。

主持人：儿童过敏性鼻炎发病与哪些因素有关呢？

李兰教授：过敏性鼻炎是机体对过敏原的异常免疫反应。这种反应并不是某一种单因素引起的，它与遗传、环境、母亲怀孕、幼年时期饮食等都有关系，它是一个多因素共同作用的结果。

主持人：儿童过敏性鼻炎一般会有哪些症状表现呢？

李兰教授：儿童过敏性鼻炎的鼻部表现比较突出。例如清水样鼻涕、鼻痒、鼻塞、喷嚏等。有些孩子可能还会有眼部症状，比如眼睛痒。由于下眼睑的肿胀，有些孩子还会有黑眼圈。另外，有些孩子经常揉鼻子，甚至有一些鼻子的怪异动作。除了鼻部表现之外，有的孩子会有一些全身症状的表现，例如睡眠不好。睡眠不好的孩子在过敏性鼻炎患者中占到60%，比例是相当高的。他经常表现为翻身、睡眠不安稳，这些孩子可能会有学习成绩的下降。还有一些孩子会有性格方面的改变，比如爱生气、易激惹，或者是行为异常等等，危害还是比较大的。

主持人：过敏性鼻炎会导致哪些其他的疾病呢？

李兰教授：过敏性鼻炎可以引起很多疾

病，我们称之为伴发疾病。其中关系最密切的就是支气管哮喘，关于哮喘的危害大家已经有所认识，严重的甚至可以危及生命。2001年世界卫生组织（WHO）多次组织专家针对“过敏性鼻炎对哮喘的影响”作了专门的归纳和总结。在这个提纲里面，它从过敏性鼻炎的发病和对哮喘的影响进行了全面的阐述。在这个阐述当中，它对哮喘和过敏性鼻炎的发病进行了一个统计，至少有40%以上的患者过敏性鼻炎和哮喘是同时伴发的，一旦过敏性鼻炎控制好了，哮喘的发作和症状就会减轻很多，总体的医疗费用也会降低很多，所以它们两者是关系非常密切的。在这个提纲当中，已经有一个共识，哮喘和过敏性鼻炎是同一气道的同一疾病。

除了哮喘之外，过敏性鼻炎还会导致分泌性中耳炎。分泌性中耳炎在儿童当中是非常常见的一种疾病。80%以上的患者在3岁以前都患过一次分泌性中耳炎。统计表明，40%的分泌性中耳炎患者和过敏性鼻炎有关系，患过敏性鼻炎的孩子伴发分泌性中耳炎的几率要远远高于普通人群。

另外，还有一个就是上气道咳嗽综合征。上气道咳嗽综合征是因为鼻部疾病直接

或间接刺激呼吸道或咳嗽中枢，引起的以咳嗽为主的综合征。有的孩子因为长期的慢性咳嗽，又查不出病因，最后追溯起来才发现是过敏性鼻炎引起的。

主持人：据了解，最近您刚参与了我国《儿童过敏性鼻炎诊断和治疗指南》的起草讨论，您能简单介绍一下这份治疗指南里的主要内容是什么？

李兰教授：这次，由中华医学会发起的，邀请了国内具有丰富临床经验的各方面专家，包括最知名的耳鼻喉科专家、儿科呼吸专家、变态反应学科专家等多学科共同讨论制定儿童过敏性鼻炎诊疗指南。在这个指南当中，这些专家阅读了大量的文献，根据循证医学的依据，对过敏性鼻炎进行了归纳和总结。在这个总结当中，也对儿童过敏性鼻炎的定义、它的分类、治疗、诊断、转归，以及它的预防都进行了全面的阐述。

儿童过敏性鼻炎和成人还是有很大区别的，比如说它的发病年龄、用药、免疫治疗的措施、预防方法，以及对生活环境上的要求，都与成人有所差别。同时，我们把免疫治疗也提上了日程（包括皮下注射脱敏和舌下含服脱敏）。（待下期）

进口化妆品香料最“毒”

就药品不良反应近年来越来越受关注。2006年的SK-II违禁风波，打破了进口化妆品的神话，也使化妆品安全性问题越来越受到关注。

0.1%的发病率被大大低估

普通人也许会认为这0.1%的发病率有些微不足道，但在临床医生的眼里，这已是一个严重的数字。甚至“这个数字可能还被大大低估了”

1992、1993年卫生部曾在全国10大城市组织了两次化妆品皮肤病义诊活动，在短短一周内就诊治了1493例化妆品不良反应患者。

日常接诊中，大医院的皮肤科门诊一个医生每日要诊治60名以上病人，因此无足够时间对每1例化妆品不良反应患者完成国家规定的临床检查、实验、摄影、记录档案及上报等一系列程序。有些医生担心医疗纠纷或其它后患，也会把化妆品不良反应的患者按一般性接触性皮炎或其他皮肤病患者进行处理。

因此，化妆品不良反应发生率的真实情况应该远远高于上述数据。

进口化妆品不良反应高一倍

虽然进口和国产化妆品的消费人群不尽一致，但进口高档化妆品引起的皮肤问题不容忽视。

过敏是由于原料引起的，化妆品的作用标示得越多，说明原料用得也越多，就越容易引起皮肤问题。一种高档化妆品最多能使用几十种原料，其中只要一种让人过敏，那整个化妆品就不适合使用了。

换新的化妆品之前一定要先做做皮试。先涂在耳后或手腕、前臂，观察24小时~48小时后，没有什么异常再使用。

化妆品接触性皮炎可达90%

调查数据：化妆品不良反应包括化妆品接触性皮炎、化妆品光感性皮炎、化妆品痤疮、化妆品皮肤色素异常、化妆品毛发损害、化妆品甲损害等6类。其中，化妆品接触性皮炎占70%~90%；化妆品痤疮发病率占3.5%~10%不等；化妆品皮肤色素异常发病率约为化妆品不良反应的10%~50%。

我们可能都有过使用某种化妆品后，皮肤会出现瘙痒或刺痛的感觉。化妆品接触性皮炎包括刺激性接触性皮炎和过敏性接触性

皮炎。

化妆品引起的不良反应中，有90%都不是过敏，只是皮肤刺激，比如皮肤有刺痛、痒的感觉。只要有不适症状，就应该立即更换品牌。而一旦找到用起来安全而且感觉舒服的化妆品，就不要轻易更换。因为“经常换化妆品，过敏的几率就更大。”

化妆品中香料最“毒”

调查数据：化妆品中常见的过敏原有香料、防腐剂和染发剂。其中香料是引起化妆品过敏的最常见的成分，湿疹患者发生化妆品过敏反应时，30%~45%均为化妆品香料所致。

香料是化妆品的灵魂，也是最容易引起不良反应的因素。蔡瑞康表示，出于保密原则，厂家对所用的香料是绝对不会公开的，所以消费者在购买之前根本无法知道自己是会对该化妆品采用的香料过敏。

化妆品中使用较多的防腐剂甲醛是一种常见的致敏剂，虽然很少有化妆品把甲醛作为防腐剂使用，但化妆品中许多其他防腐剂在使用后，同样可以释放出甲醛。

化妆品不良反应主要有四大发病原因：

第一，化妆品卫生质量不合格，如违规添加禁用物质或限用物质超标。

第二，消费者具有过敏体质、选择化妆品不当或使用不当。

第三，标签、说明书夸大宣传误导消费者，尤其是目前电视购物和美容院服务中对所售化妆品存在较多夸大宣传。比如一些美白祛斑产品的广告，演员使用后像去了一层皮一样那么嫩白，洁净，这都是明显地夸大了化妆品使用效果的。

第四，美容院对消费者施用化妆品不当，延误就诊和处理不当是造成化妆品皮肤病病情加重的重要因素之一。专家建议：化妆品过敏鉴定只需10元，因化妆品引起过敏想要退货之前，需要到卫生部指定的鉴定机构进行鉴定。

如果消费者怀疑自己的皮肤问题是化妆品引起的，那就带上可疑化妆品，在门诊时间先找医生进行皮肤过敏的初步诊断，然后再带产品到检验科进行斑贴试验，两三天后即可取得结果。这个过程需要往医院跑两到三次，共需四到五天的时间。

关注食物过敏保健康



国外十分重视过敏原标示及消费者教育

无论从法规制定，还是公众宣传及研究方面，国际上对食物过敏非常关注。来自加拿大的微生物学博士多梅尼克先生介绍说，国际上对过敏原关注焦点之一就是食品企业和监管部门如何控制食品过敏原，和消费者的有效沟通，以保护有可能被过敏原影响到的消费者。同样，国际食品法典领域对转基因食品安全性问题的关注焦点之一也是其是否可致食物过敏。

欧盟关于食品标签、标注和广告的法律是2000年颁布并经过多次修改，也要求食品标签要提供有助于食品过敏者能够避免对某类食品产生过敏的信息，不得有任何隐瞒。通常欧洲等发达国家，使用“may contain”的标注方式以作提示。

美国食品和药品管理局（FDA）于2004年颁布了《食品致原标识与消费者保护法》，规定所有在美国境内销售的包装食品，必须符合该法规中对食物致敏原的标识要求。对于含有未声明致敏原的产品，FDA可能会要求产品召回。

日本对食品标签的要求非常严格，明确提出对于导致食物过敏的成分必须明示。日本在修订后的《食品卫生法》中规定了对鸡蛋、牛奶、小麦、荞麦、花生等五种食物为原料的加工食品和添加剂，必须在容器和包装上注明所含的过敏性物质，推荐过敏物质达20种。

其他国家，如加拿大、澳大利亚和新西兰、韩国等，也都根据本国情况或国际贸易的需求对食物致敏原的标示进行了规定，但

标示的主要食品种类基本一致。

许多发达国家十分注重对公众进行有关过敏原知识的教育，人们对致敏物质的常识会有充分的了解，相关机构也会在不同季节发布致敏信息，如同我们的天气预报一样，消费者可以很好地预防因食物过敏导致的不良健康风险。

下面是一些常见的国外食品包装标签上的“过敏提示”：

面类：产地是英国的TESCO番茄酱浸意大利面标注有过敏提示：“含小麦，麸质，配方中不含花生，但不能保证配料中不含花生、工厂中不含花生。”

炼奶：产地是德国的TESCO炼奶标注有过敏提示：含有牛奶。

咖啡：袋装TESCO摩卡咖啡标有过敏提示：“含牛奶，配方不含花生，不能保证配料中不含花生，工厂中不含花生。”

饼干：产地是英国的TESCO精选饼干标有过敏提示：“含有牛奶，小麦，麸质，配方中不含花生，配料中不能保证不含花生，生产的工厂不含花生。”

酱类：产地是英国的TESCO超值什锦果酱，标有过敏提示：“亚硫酸盐”。产地是英国的TESCO薄荷甜品酱标有：“含麦麸，配方中无花生，配料中不能保证无花生，工厂在准备生产此产品前，设备生产过含有花生的产品。”

醋等调味品：产地是英国的TESCO红葡萄酒醋和白葡萄酒醋标有过敏提示：配方中不含坚果，配料中不能保证不含坚果，生产的工厂不含坚果。

深冬当心过敏性鼻炎

导读：据世界卫生组织公布的数字显示，全球60多亿人中鼻炎患者约有5亿，而我国的过敏性鼻炎患者有近5000万，其发病率还有逐年增加的趋势。”和许多疾病不同，过敏性鼻炎的患者并不限于某个年龄段的人群，各个年龄段的都有。我就曾接诊过几个三四岁的孩子。”专家介绍说。从医学上讲，过敏性鼻炎不会导致生命危险，但是会严重影响一个人的生活质量和社交质量。

因为这种病的典型表现就是鼻子发痒、鼻塞、流鼻涕，有的患者发病的时候一天到晚都会打喷嚏。如此一来，你在和别人打交道时难免会很尴尬。

不可仅凭症状判断

过敏性鼻炎的患者在接触过敏原后，会出现打喷嚏、流鼻涕、鼻子发痒、鼻塞等情况。

但不是出现上述症状就一定是过敏性鼻炎。因此过敏性鼻炎一定要作专门的过敏原检查才能确诊。到医院做过敏原检测前不能吃抗过敏药，有的感冒药里也含有扑尔敏，因此至少要停药3到7天方可检查。

要揪出过敏原可不是件简单的事，王向东提醒，除了花粉、螨虫、动物皮毛、霉菌等会引起过敏外，食物也是一大过敏原，如牛奶、花生、小麦、大豆、鱼、甲壳类，都会引起过敏。

过敏性鼻炎确诊后在治疗上要根据病情的严重程度确定采用治疗方案，决定药物治疗、免疫治疗还是联合治疗。一般来说，病情较轻，使用一两种药物治疗即可；病情较重，单一的药物治疗是不能解决问题的，需要多种药物联合治疗，或者同时进行免疫

治疗。

医生提醒，患上过敏性鼻炎后不要随意到药房买药，否则，有可能产生耐药性。

两招区别过敏性鼻炎和感冒

医学专家提醒：过敏性鼻炎与感冒极为相似，约有七成过敏性鼻炎患者易将其与感冒混淆，服错药物并延误正确诊断治疗。由于根本病理不同，症状也不同。过敏性鼻炎有四大典型症状：鼻痒、打喷嚏、流清水样鼻涕和鼻塞。

典型症状1：鼻内似有只蚂蚁行走

不知道你有没有像孙悟空空手弄猪八戒一样，拿跟小草挠鼻子痒痒呢？过敏性鼻炎患者的鼻子会出现鼻子“挠痒痒”的感觉。轻度鼻痒者，总觉得鼻内好像有只蚂蚁在行走，忍不住要不停用手揉搓鼻部；重者则难以忍受，还会伴有眼、耳、咽喉、硬腭等多处发痒，常常连着打数个甚至数十个喷嚏，大量清水样鼻涕会自动流出；有时会出现嗅觉减退、头痛、流泪的症状，哮喘者发作哮喘。

典型症状2：儿童常常“做鬼脸”

看到儿童总像“做鬼脸”怎么纠正都纠正不过来。你可别单纯以为是习惯不好。其实，他很可能患上了过敏性鼻炎。

不少孩子无法详细描述症状，但因为鼻痒、鼻塞不适，儿童常要作出“鬼脸”，有时要用手掌将鼻尖向上揉搓止痒，并出现“缩涕”动作，久而久之鼻背皮肤甚至会出现一道横纹。

与成人过敏性鼻炎不同，儿童病例主要表现为流涕，特别易与呼吸道感染如感冒等相混淆。家长应该在日常注意观察孩子，若发现其前期征兆，可以带孩子做鼻腔分泌物

涂片检查。

过敏性鼻炎和哮喘应该同时治疗

过敏性鼻炎和哮喘都是严重影响人们生活质量的过敏性疾病，以往认为二者是两种独立的疾病，但近年来越来越多的研究结果证实，过敏性鼻炎和哮喘其实是同一气道内的同一种持续性炎症性疾病，二者之间有着极为密切的关系。

必要时可以脱敏治疗

专家指出，要治疗过敏性鼻炎，首先是要避免接触过敏原，没有过敏原就没有过敏性鼻炎患者。其次是进行规范的药物治疗，从目前来看最简便的药物就是鼻喷激素加上口服的抗组胺药物。此外，脱敏治疗（也叫免疫治疗）可以改变过敏性鼻炎患者自身免疫系统，从而减轻过敏症状，是最接近根治过敏性鼻炎的疗法。



水果蔬菜过敏更多见

导读：吃了新鲜果蔬后，是否觉得嘴巴又麻又痒？那你就小心了，这很可能是过敏的表现。《美国新闻与世界报道》中撰文指出，在美国，数以万计的人患有口腔变态反应综合征，即在吃桃子、李子、梨、樱桃，或者红萝卜、芹菜后，会出现过敏的症状，但由于果蔬过敏的危害不如花生、牛奶等，因而容易被人忽视。水果蔬菜过敏能致命。

在中国，这种情况也比较普遍。近年来，因食用果蔬而过敏的情况越来越多，患者一般会出现口腔水肿、突然憋气的症状，或者眼睛痒，打喷嚏、流鼻涕、等类似鼻炎的表现。

此外，很多水果过敏与花粉过敏还存在着一定的对应关系。比如对桦树过敏的人，就可能对苹果、梨等过敏；对蒿花过敏的人，则有可能对桃子过敏。对水稻花粉过敏的人，不宜吃哈密瓜、西瓜、猕猴桃和橙子；对猪草过敏的人，不宜吃哈密瓜、西瓜和香蕉；对花粉过敏的人，往往会到栗子、猕猴桃和香蕉过敏。

另外，很多蔬菜中还具有光敏性物质，比如人们常吃的油菜、莴笋、小白菜、菠菜、芹菜、芥菜、苋菜、马齿苋等。每逢5—8月，阳光强烈，如果过多食用这些蔬

菜，又没有“躲”开太阳，有些人的皮肤上就会出现红斑、丘疹、淤点、水泡，严重者还可能出现皮肤溃疡，并伴有头痛、恶心、呕吐、腹泻等。

果蔬过敏可轻可重。对大部分人来说，吃了致敏果蔬后，仅会出现嘴唇水肿、皮疹、脱皮、皮肤瘙痒、口舌麻木等，一般症状较轻，一两个小时内会消失。但对有些人来说，过敏情况会很严重，甚至导致过敏性休克，如不及时处理，很可能送命。所以，只要出现症状，最好马上到医院，以防万一。

那么，对过敏体质的人来说，真的就不能“一饱口福”了吗？专家提醒，如果吃某种水果时出现过不适，以后再吃这种水果就需要特别注意，不要一次吃过多。对症状较轻的过敏患者来说，由于绝大多数过敏物质存在于果皮中，康敏乐搭档专家建议在食用水果前先削皮；或将水果放在微波炉里加热30秒，可使致敏成分分解破坏，并且不会让水果熟透。还有一个办法，即将水果切开，在空气中放置一会儿，产生氧化反应后，其致敏性也可降低。

儿童多吃荔枝可致命

因为荔枝所含的单糖大部分是果糖，果糖被机体吸收后须经一系列酶的催化，才能变为葡萄糖供能或转变为糖元贮存，被组织细胞氧化利用。如果一次食用过多荔枝，摄入过多果糖，导致血糖（血糖是指血液中葡萄糖的浓度）含量比正常降低许多而引起低血糖症。因此，荔枝病是一种低血糖引起的急性疾病，表现为清晨发病，常以出汗、肢冷、乏力、腹痛、轻泻等为前期症状，其后突然抽搐、昏迷。若不救治，可于数小时内死亡。尤其是儿童，更应注意不能多吃，否则会严重影响健康。

——妙龄女吃下5斤荔枝晕倒

23岁的女孩小魏就是吃了5斤荔枝下肚，人就天旋地转晕过去了。刚从医院醒来

的小魏她不好意思地说“都是馋嘴惹的祸”。魏小姐自称甜食专家，平日就爱搜罗各种甜品美食。看到荔枝正好就买了5斤荔枝回家，边看电影边吃，惬意中，5斤荔枝不知不觉被她消灭干净。打着饱嗝，正收拾着荔枝皮残局，魏小姐突然感到一阵恶心，紧接着头晕、心慌、无力、冒冷汗等症状袭来，刚想呼叫家人，就一阵天旋地转晕过去。

吃芒果陷深度昏迷 严重食物过敏可致命

武汉发生的一起严重食物过敏事件敲响了警钟：一位市民因吃芒果发生严重过敏性休克，至今仍深度昏迷。专家提醒，严重食物过敏可“致命”，过敏性体质者对易致过敏的食物要当心。

今年46岁的武汉市民李某，几年前曾吃芒果过敏。听从医生的建议，他近几年来再未碰过芒果。上月初，他试探性地吃了一个芒果后，出现皮肤红肿等过敏反应症状，且喉咙肿痛。求医过程中，他因过敏性休克突然晕倒在地，造成脑部受伤，被送到急诊室抢救。

急诊医生发现他喉头水肿，无法自主呼吸，做了气管切开手术。他出现部分脑组织坏死，医生给他做了开颅手术，目前仍未脱离生命危险。

每年都有不少市民因吃芒果过敏，但出现这么严重反应的人十分罕见。李某吃芒果后出现的是重度过敏反应，过敏反应发展速度非常快，喉头水肿就可致命。除芒果外，葡萄、桃子等水果也可致过敏，过敏性体质者要注意观察自己对什么食物过敏。专家提醒：“严重食物过敏可“致命”，对自己过敏的食物最好不要碰。”

还有一种病在医学上被称之为“小麦依赖运动诱发的过敏性休克”。这是中国医生首次向世界同行报告，中国和世界其他国家一样，也有因食入面食后运动而诱发的过敏性休克病人。

发生虫咬过敏怎么办？

冬季过去，春天快来了，户外活动的机会增多了，选择去森林公园野餐、野营，拥抱大自然，呼吸新鲜的空气，是放松身心的最佳方式。当然，接触昆虫的几率也随之大大提高。每年都有成千上万的人遭受昆虫叮咬，尤其是膜翅类昆虫，包括胡蜂、大黄蜂、蜜蜂和蚂蚁类。

被昆虫叮咬后，大部分人表现为叮咬部位的暂时性反应，如轻度红肿、疼痛。这种情况，如果皮肤无感染，只要用肥皂和清水冲洗，使用冰块冷敷即可，一般30分钟至60分钟后就会好转。如果局部出现小水泡，可能肿痛会持续4小时左右，注意不要弄破水泡，避免继发感染。蜜蜂常常会把它的刺留在皮肤内，必须立即除去，但注意不要用力挤压局部，以免毒液扩散。

有7%~17%的人在叮咬的部位会出现扩大的红斑和肿胀，直径可能大于10厘米，而且可以持续几天。除局部皮肤消毒和冷敷外，可以涂点激素软膏，并口服抗组胺药物，如氯雷他定、西替利嗪。这种患者被再次叮咬后会发生相同反应，有3%~10%的人甚至会发生过敏性休克。

少见的虫咬过敏反应包括血清病样反应，如荨麻疹、关节痛、全身不适、发热，在虫咬后7天发生。这类人再次被咬后也有发生过过敏性休克的危险。其他少见反应还包括神经、肾脏、血管、类脑病反应等，发生于叮咬后2周。毒性反应指同时被一群昆虫叮咬后，发生低血压、心血管供血不足，严重者可能死亡。还可能发生肌肉溶解、皮肤损害、溶血、急性肾功能衰竭。

过敏性休克是虫咬过敏最严重的反应，多见于成人被蜜蜂叮咬后。可表现为皮疹、支气管痉挛、喉水肿、低血压、心率失常，甚至心跳呼吸停止。在有休克史的病人中，60%的成人和20%的儿童，在再次被咬后会发生同样反应。患者应随身携带肾上腺素装置以备急需。

虫咬后发生少见反应、毒性反应和过敏性休克的人都应该去专业医生处进行进一步诊断和治疗，以免再次被叮咬后发生严重过敏反应。医生可以通过皮肤过敏原测试结果或血清特异IgE水平制定脱敏计划，脱敏治疗通过调节机体免疫系统产生对过敏原的耐受，可以保护这些患者在再次被叮咬后97%的过敏性休克不再发生，并使其他过敏症状减轻。出现全身反应，但过敏测试阴性的患者可能存在非免疫机制，不是脱敏治疗指征。

如何避免被昆虫叮咬？在夏天和早秋，应穿长袖的白色或浅色的衣服和鞋帽；避免去草丛、草地，走近阁楼、屋檐要小心，栽种花木时应特别当心；

在野餐时小心，盖住食品，不要从开着的饮料罐里喝东西，不要吃落地或过熟的水果；不要擦香水或用含浓烈香味的肥皂；不要赤脚或穿凉鞋走在草丛里；周围有黄蜂或蜜蜂时，应慢慢走开，尽量保持安静，不要用力拍打；如果遇到很多蜜蜂，应该掩住口鼻快速跑开，寻找掩蔽体如车、房子；平时关好门窗，开车时应关闭车窗；放置在户外的垃圾桶要有盖。



红薯是长寿圣品 冬季食用有讲究

众所周知，红薯营养丰富，并具有抗癌、防肺气肿等作用。但是，食用红薯是有讲究的，吃红薯的禁忌您了解多少？老年人适合吃红薯吗？在此，小编为您一一揭晓！

红薯是长寿食物

红薯有丰富的营养，据测定，每千克红薯含糖290克、蛋白质23克、粗纤维5克、脂肪2克，还含有多种维生素和矿物质。其中维生素的含量与柑、橘一类水果的含量相当，特别是黄心红薯，每百克中的胡萝卜素含量达52毫克。红薯可以为人体供给大量的热能，1千克红薯可产热量5317千焦，而1千克白面或大米产的热量也只不过才14779千焦。更为奇妙的是，红薯中所含的蛋白质对米面中的蛋白质具有补充作用，能明显补充面粉中维生素C、大米中钙的不足和二者胡萝卜素的缺乏。红薯和大米、白面混吃，可以提高主食的营养价值，使人延年益寿。

明代医家李时珍说：“海中之人多寿，而食甘薯故也”。

红薯内物质有效防癌

众所周知，红薯的营养十分丰富。然而，更为可贵的是，在日本国家癌症研究中心最近公布的20种抗癌蔬菜“排行榜”中，红薯也一举夺魁。

癌细胞来自人体上皮细胞，而红薯含有丰富的淀粉、胡萝卜素以及钾、铁等10余种微量元素，能保护人体上皮细胞的结构完整，抑制病毒活性，阻断胃肠道中亚硝胺的

产生，消除食品或环境中汞、镉、砷等引起的毒性作用，阻断有毒金属的致癌过程。红薯被专家称为营养最均衡的保健食品。

而红薯中独有的脱氢表雄酮——一种肾上腺分泌的和雄激素相似的类固醇激素，既能防癌又能益寿。

注意！冬季吃红薯讲究多

吃红薯不能带皮吃

时下热乎乎的烤红薯，香甜可口，有的还烤得流出“糖油”。红薯皮焦焦的，更是受欢迎，很多人都是连皮一起吃下去。

专家说，烤红薯最好不要连皮吃，因为红薯皮含有较多的生物碱，食用过多会导致胃肠不适。尤其是有黑色斑点的红薯皮更不能食用，会引起中毒。

吃红薯必须注意时间和方法

1、红薯不宜生吃

因为生红薯中淀粉的细胞膜未经高温破坏，很难在人体中消化；同时，在煮红薯时，还应当适当地延长蒸煮的时间，这样好使番薯中含有的“气化酶”被破坏掉，吃后就不会出现腹胀、烧心、打嗝、反胃、排气等不适的感觉。

2、红薯搭配吃好

如果将红薯和米面搭配着吃，还可以起到蛋白质的互补作用；如果同时再配点咸菜或鲜萝卜等一起吃，就可以减少胃酸的产生。

3、红薯最好中午吃

这是因为我们吃完红薯后，其中所含的钙质需要在人体内经过4~5小时进行吸收，而下午的日光照射正好可以促进钙的吸收。这种情况下，在午餐时吃红薯，钙质可以在晚餐前全部被吸收，不会影响晚餐时其他食物中钙的吸收。

吃红薯要满足3条件

1、尽量不要空腹吃

空腹吃红薯，出现反酸、烧心的机会就高，因为红薯本身含有比较高的碳水化合物，有一定甜度，增加反流的可能性。

2、吃红薯一天最好不要超过三两

而且如果有反酸情况，可以把三两分开吃。

3、红薯别和过甜的东西同吃

红薯本身是甜的，如果这时候再加上甜食一块吃，使反流发生的可能性就增加一倍，所以红薯尽量不要和过甜的东西一块进食。

哪些人群不宜吃红薯？

腹泻患者和糖尿病人不宜吃红薯。胃病的人不能吃得太多，以免胀胃。

中老年人可适当吃些红薯馒头

馒头谁都吃过，但用红薯做的红薯馒头，您就不一定吃过了。这种馒头远比白面馒头好吃，尤其适合中老年人。

红薯馒头做法很简单。先把买来的红薯洗净，去皮，蒸（煮）熟后，用力捣烂，再加上与红薯等量的面粉和一定量的水搅拌均匀。

匀。如果在夏秋季节，半天左右，和好的面便会自然发酵。此时，即可按照平时蒸馒头的方法将其蒸熟。气温较低时，为了帮助发酵，面中可加入酵母、酵面之类。

红薯馒头有一个显著特点是，不加糖也带有几分甜味，因而美味可口。红薯馒头有利于消化吸收，并有通便作用。从营养学上来看，每100克红薯含蛋白质0.9克，粗纤维0.5克，钙77毫克，且含有缬氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸、赖氨酸、色氨酸等多种氨基酸，这些营养成分正是中老年人所需要的。

支招1：吃红薯反胃怎么办？

红薯里含有一种名叫“气化酶”的物质，在人的胃肠中能产生大量的胃酸，使人食后烧心、反胃、呕吐酸水。因此，要正确掌握红薯的吃法，比如把红薯和米面搭配食用，并控制一次食用量；吃红薯时，配些咸菜、咸汤；加工时把红薯煮熟煮透，利用蒸气把大部分的气化酶破坏掉；用少量的碱或明矾、食盐碘盐水溶液浸泡生红薯，然后再加工成熟食。

支招2：如何挑选好红薯？

表皮呈黑褐色或有黑色斑点的红薯是受了黑斑病菌的污染。黑斑病菌的毒性可使红薯变硬、发苦，对人体有剧毒，因此万万不可食用，否则后果不堪设想。

“光过敏”被抬医院

薛女士看到新街口某商场内有厂家在促销一种光线足疗桶，于是就坐上去免费体验了一把。谁知道20分钟后，薛女士突然感觉四肢无力，全身发麻，头晕目眩，并且称腿部也出现局部红肿现象，吓得立即向促销员反映。

促销员称：“不要慌，你休息一会就好。”但又过了20分钟，薛女士感到身上不舒服的情况不断加重，于是立即打电话向110和120求助，120急救人员随后赶到现场，经过初步诊断薛女士这种情况属于光过敏反应，随后薛女士被送往医院救治，厂家负责人闻讯赶到医院，表示愿意承担相关费用。

值班医生表示，光过敏反应起因是接触一些化学物质、摄取某些药物或不明原因，后经光线暴露而产生的抗原抗体反应。紧急应变措施有以下几点：尽快冰敷、降低温度及发炎的程度，减少皮肤伤害；或是口服消炎止痛药、外用烫伤药膏或椰子膏，起水泡时勿随意弄破，否则可能引起二度感染；如怀疑服用之药物引起过敏，记得就诊时将使用过的外用或口服药带给医生参考；

如反复发作，家族病史中又有人罹患免疫性疾病，请尽速就医抽血检查；作好防晒，不论晴雨都必须擦防晒乳以免复发。医生提醒，光过敏预防措施是尽可能避免日晒及做脉冲光、激光美容，尤其在太阳暴晒时要注意打伞防止紫外线照射，多吃瓜果，少吃叶类蔬菜等。

值得一提的是，对于某些光过敏患者，即使涂上SPF值很高的防晒霜，或者吃过诺氟沙星等药物也可能无法避免过敏。

厂家代表听了倒吸了一口凉气，随后表示，这种足疗桶的保健原理是一种类似于远红外生物频谱的汗蒸保健足疗，利用仿生频谱、远红外线，通过电气石释放负氧离子，以热力、药力等进行强烈刺激，从而达到强身健体、改善与提高身体机能和消除亚健康的保健功效。出了这个意外事件后，他们在今后的促销中会吸取教训，尽快在商场“免费体验区”竖起提示牌，谢绝患有心脑血管病或光过敏患者体验这种足疗桶，也希望消

费者在“免费体验”前能够“量力”而行。

说到光过敏，有人会问，我皮肤本来就有一点敏感，尤其是夏天太阳一晒，或者是温度突然升高的时候，脸就会红，还有很多的小点点，这是光过敏吗？同样是经过日晒，为什么有的人仅仅是红肿，过几天就退了；有的人却起了小疹子，很久都挥之不去？

据悉，由光线引起的皮肤疾病大致可以分为两类，即光毒性反应和光变态反应，晒伤属光毒性反应，光过敏属光变态反应。

光毒性反应是一种非免疫性反应，任何人都可发生，日晒伤又称日光性皮炎、晒斑或紫外线红斑，为过度光照后皮肤发生的急性光毒性反应。一般在日晒当天表现不是很明显，晒后第2天病势达到顶点，经过一周多就会恢复。

而光变态反应则是一种免疫应答反应，一般仅见于在过去已被致敏的病人，在皮肤接触或口服光敏类的食物或者药物后，再受到紫外线照射引起的过敏，病程可持续数月甚至更久。和日晒伤不同，光变态反应的表现除了皮肤红肿外，还会出现风团或丘疹、水疱、糜烂、结痂和落屑，很少或轻微遗留色素沉着。

野菜菠菜芹菜易致光过敏

许多女性为了瘦身大吃蔬菜，有专家列出一堆蔬菜说：“小心！一些蔬菜含有光敏性物质，会伤害你的皮肤……”比如芹菜中含有大量的水，对于“瘦身”是有利的，但专家说，芹菜含有光敏性物质，吃了会让人皮肤变黑。

一些常见的野菜比如芥菜、苋菜、榆树叶、灰菜等，以及培植类蔬菜中的小白菜、油菜、菠菜、萝卜叶、莴苣等都属于光敏性食物。另外还有一些中药，比如补骨脂、白芷、大黄等也有光敏作用。对本身肤色比较浅、黑色素较少、对光线比较敏感的人来说，这些食品就要尽量少吃，或放在晚上没有日照的时候吃。

春节怎么吃最健康 怎么吃饭不发胖



春节怎么吃饭最健康 怎么吃饭不发胖？健康的饮食习惯才能为我们拥有健康的身体保驾护航，正确的饮食观念也为我们增添了健康的元素。在日常生活中能养成健康的饮食习惯是拥有健康身体的关键。

春节快要来了，各种聚会都在等着我们。家庭聚会做哪些菜肴最健康，外出就餐如何点菜最科学，先来提前学习一下吧。

怎么吃饭不发胖

提问：请问春节期间要怎么吃才能既健康又能不发胖呢？

回答：注意走亲访友时的零食和酒宴上的食物总量。多吃一些蔬菜水果、豆制品等等饱腹感比较强的食物，高蛋白饮食结构对于控制热量也有一定辅助作用。

提问：你好，春节期间少不了是好几天的火锅大餐，我们应该怎么吃才能更健康？应该怎么吃才能避免吸入太多的油脂，导致节后个个胖上好几斤？

回答：火锅无非是把食材煮熟，这种烹调方法相对于煎炸油脂摄入应该不高，倒是油碟和麻酱调料脂肪都不低，控制用量。食材的选择上，哪怕你无肉不欢也一定要点

个主食，并且配上膳食纤维丰富的蔬菜和菇类。五花肉等含白色脂肪的肉类虽然香但脂肪也不少，别吃太多，并且注意不要喝肉汤。

提问：过年了肯定会吃的很好很多很油腻 避免不了油脂和甜食。那每天多摄入低脂酸奶等脱脂奶制品会不会有减肥效果避免春节发胖呢？

回答：不会。任何“减肥食物”都是在替换掉其他食物热量的基础上才能起到控制体重的作用，事实上脱脂奶制品热量仍然有常见甜饮料的70%，其优点是血糖指数较低、饱腹感比较强，所以得是喝了它之后少吃其他食物才有效。

提问：小顾老师，我有两个问题：1、究竟是每天只吃三餐减肥效果好，还是三餐间另外加餐效果好呢？2、30分钟有氧运动是早上饭前做减肥效果好，还是晚上睡前效果好呢？非常感谢！

回答：只要是摄入的能量和消耗量固定，前后顺序其实效果上没区别。但是实际中如果你能保证加餐的食物质量和正餐一样，还是少食多餐好。另外有氧运动在早饭前容易让你早餐吃得过多。