

秋季过敏非小事 别当“感冒”硬扛

打喷嚏、流鼻涕、眼睛红肿发痒……最近出现这些疑似“感冒”的症状,罪魁祸首很可能是花粉过敏。专家介绍,夏秋季致敏原以草本植物花粉为主,建议过敏人群及时关注本地花粉浓度和种类变化,提前采取防护措施。

延伸阅读

“以毒攻毒” 治过敏可行吗

过敏的发生主要跟遗传和环境等多种因素有关,通常难以根治,以至于不少人听信民间偏方,尝试用吃蜂蜜、养宠物等“以毒攻毒”的方式接触或食用过敏原来预防过敏。

比如,有些花粉过敏患者相信,蜂蜜里含有微量蜂毒和花粉颗粒,少量、循序渐进地吃,能让身体慢慢“接纳”花粉,从而减轻过敏反应。

专家表示:蜂蜜确实有一定抗过敏作用,但用这种方法来“脱敏”,目前并没有明确的科学共识。对花粉过敏的人来说,最可靠的做法永远是:明确自己的过敏原,并在生活中尽量避开它。

专家表示,“以毒攻毒”的方式非常不可取。这类方式无法精准控制过敏原的接触量,一旦超过身体耐受限度,不仅不能缓解症状,反而可能诱发过敏反应,甚至让病情越来越重。

脱敏治疗,是目前公认最有效的过敏治疗方法。

张燕萍

2 花粉过敏,用什么药能马上见效?

口服药,应对全身症状

代表药物:氯雷他定、西替利嗪

起效时间1到3小时。药效持续约24小时嗜睡副作用小,儿童中长期使用也安全。

外用药膏,应对皮肤红肿、瘙痒

代表药物:糠酸莫米松乳膏、氢化可的松软膏

涂抹后数小时内起效,明显减轻红肿、瘙痒。

鼻喷雾剂,应对鼻塞、流涕、鼻痒

代表药物:布地奈德鼻喷雾剂、糠酸莫米松鼻喷雾剂

连续使用3到5天效果才明显,局部作用,全身副作用极小。

抗过敏眼药水,应对眼部不适

代表药物:色甘酸钠滴眼液
起效时间几分钟,每次1到2滴,每日4次。

注意:少数人可能有轻微刺痛感,通常很快自行缓解。

3 做到6点,预防花粉过敏

秋季过敏时,除避开花草密集的区域、外出加强防护外,还需加强室内除湿,注意润燥护肤,多喝水、使用保湿产品,缓解干燥加重的过敏症状。

出门前先看预警 外出前关注致敏花粉浓度预警,花粉浓度通常在10-16点相对较高。

避免直接接触 外出戴好防护口罩、护目镜,尽量穿长袖衣物。花粉浓度高峰时段减少开窗。

回家后重点洗鼻子 外出回家及时洗脸,重点用生理盐水冲洗鼻腔,脱掉外衣,防止把花

粉带入室内。

少吃“助炎”食物 推荐多吃富含维生素C的新鲜果蔬,富含优质蛋白的深海鱼类,有助于稳定免疫状态,减轻过敏反应。少吃甜食、油炸食品、重口味辛辣食物,以免加重体内炎症。

保证规律作息 保证充足睡眠,保持情绪平稳、减少焦虑疲劳,稳住免疫力,降低过敏发作的几率和严重程度。

不要硬扛 建议提前1-2周到变态反应科就诊,在医生指导下预防用药。 徐梦莲 史诗

1 秋季花粉 致敏性更强

夏秋花粉季集中在7-9月,8月下旬到9月上旬是最高峰。近些年,秋季花粉过敏的人群规模一直在扩大,北方地区秋季花粉过敏患病率已达20%-30%。

专家表示,春季花粉过敏原以木本植物为主,如杨树、柳树、榆树、柏树;秋季花粉期,空气中飘散的主要致敏原为蒿属、藜/苋科、葎草、豚草属等花粉,多为生长在公园、路边、田间地头的野生杂草。

秋季花粉,赢在“致敏性强”。与春季花粉相比,秋季草本植物花粉的颗粒直径更小、质地更轻,传播距离更远,传播速度更快,因此致敏性更强。

更麻烦的是,空气中常常是多种花粉混杂飘散,它们悄无声息地飘散在空气中,易诱发强烈过敏反应。

老年人养生要学会“做减法”

《黄帝内经》言:“阴平阳秘,精神乃治。”健康的人体如同一潭活水,自有调节能力。老年人身体机能减退,养生要学会“做减法”。

减补品

老年人没有明显的虚损症状,不可自行服用人参、鹿茸、阿胶等补品。若要进补,必须经过专业中医师辨证,且从小剂量开始,中病即止。

减艾灸

保健灸每周不超过3次,每次选2-3个穴位,每穴灸10-15分钟,灸后饮温水。若出现口干、舌红、盗汗等症状,

则暂停艾灸。

减“排毒”

不要随意服用泻下类保健品,可通过适当食用粗粮、多吃蔬菜、多饮水和适度运动,保持大便通畅。

减按摩

使用筋膜枪、踩背、全身大力推拿对骨质疏松或血管脆弱的老年人风险极高,轻柔的穴位按压就已足够。

减心理负担

不要过度关注身体的细微变化,接纳衰老带来的正常退变,不让养生成为生活的枷锁。 朱莹

不好好刷牙

据了解,结直肠癌是全球第三大高发癌症,而肠道菌群失调与免疫紊乱在其演进中扮演重要角色。

日前,北京协和医院检验科主任杨启文联合消化内科副主任李景南、基本外科主任医师吴斌团队,在《自然·通讯》发表原创研究,首次构建了“牙周梭杆菌-癸酸-中性粒细胞”驱动结直肠肿瘤发生的完整证据链,首次证实牙周梭杆菌可推动结直肠癌发生,并揭示癸酸作为关键效应分子,为结直肠癌的菌群驱动发病机制提

肠癌风险高

供了全新视角与关键理论支撑。

研究发现,结直肠癌患者的肠道中,牙周梭杆菌丰度远高于健康人群及腺瘤人群,且与癸酸显著正相关。癸酸可诱导中性粒细胞晚期凋亡/坏死,并通过百日咳毒素敏感的G蛋白偶联途径增强其趋化功能,同时激活促肿瘤相关的基因表达程序。

专家提醒,口腔健康是全身健康的重要一环,存在牙龈炎、牙结石、口臭的人群,建议及时规范治疗口腔疾病。

田雅婷