

又是一年风飘絮 过敏人群又遭罪了

过敏科、呼吸科医生送上防护秘笈



本版图片来自网络

随着气温逐渐升高、空气越来越干燥，飞絮季节很快就会来到。杨柳树为雌雄异株植物，飞絮来自杨柳树的雌株。雌花序授粉后生成一个个小蒴果，里面包着白色絮状茸毛，茸毛中藏着小小的种子。发育成熟的小蒴果逐渐裂开，白色絮状的茸毛便携带着种子随风飞舞，借风力传播种子，繁衍后代，形成“杨柳飞絮”，这是植物正常的生理现象。飞絮季节如何防护？对身体有哪些影响？首都医科大学附属北京世纪坛医院变态(过敏)反应中心主任医师王学艳与北京中医院顺义医院呼吸科主任医师辛大永对这些疑问进行了详细解答。

絮毛过敏症状有哪些？

王学艳：临床门诊中絮毛过敏患者最常见的症状为面部或暴露部位皮肤瘙痒，眼睛红肿痒等。临床医生建议，在絮毛飘散期，过敏体质人群应尽量减少不必要的外出，外出时应做好防护措施，如佩戴口罩、防护眼镜、面纱等，避免絮毛与皮肤黏膜发生接触。

对呼吸道有哪些影响？

辛大永：如果体质容易对飞絮过敏，接触或吸入鼻孔，会引起过敏，打喷嚏，流鼻涕，咽痒咳嗽等症状，甚至诱发哮喘。对于非过敏体质但属于湿热体质的人群，如果日常饮食过于辛辣、油腻，也容易引起过敏反应。此外，劳累、抵抗力差也可能出现过敏症状。

絮毛会不会引发哮喘？

王学艳：如果不佩戴口罩，絮毛会通过呼吸道黏膜吸入到鼻腔中，尽管鼻黏膜本身有过滤功能，絮毛不易被吸入到气管中，但仍会出现鼻痒难耐的情况，可能诱发哮喘。此外，絮毛在空中飘散，空气中的有害气体、化学物质会夹杂在絮毛中，应格外注意防护。

哮喘人群该如何防护？

辛大永：飞絮较多的季节，哮喘患者应尽量减少外出，如果必须外出，就要减少跟飞絮

的接触机会，做好防护，如戴好口罩。平时多喝水、多吃蔬菜，增加体液的代谢，将过敏原通过体液代谢排出去。需要提醒的是，出门要带着快速起效的哮喘药物，如特布他林等。

为何会突发絮毛过敏？

王学艳：发生过敏的症状主要原因是遗传因素和环境因素相互作用的结果。患者反复接触絮毛后，体内可能已经处于致敏状态但未出现症状，如果在一段时间内过度劳累、休息不好等因素会导致机体自身免疫功能紊乱，当再次接触大量絮毛，可能会发生过敏症状。

发生过敏该如何急救？

王学艳：发现过敏后，要及时扔掉口罩、清洗眼睛、鼻腔、洗澡、洗衣服，将絮毛及时清洗掉，减少皮肤黏膜与过敏原的接触。如果患者症状仍较明显，可选择服用相关抗组胺药物来缓解过敏症状。一旦明确过敏原，可提前一周加强防护措施，以免严重后果发生。

如何来判断过敏类型？

王学艳：究竟是花粉过敏还是絮毛过敏，医生会通过患者的症状、发病时间、检查结果进行综合分析、判断。发生过敏后，患者可前往医院进行过敏原检测，不管是花粉过敏还是絮毛过敏，医生通过皮肤试验和血清特异性抗体检查，大多能帮助患者检查到过敏原。

来源：新京报

某些“养生”行为会暗损器官

为追求养颜美白，南京45岁的李女士开始使用美白化妆品。3个月下来，她的皮肤确实水润白皙了不少，但没想到却因为肾病住进了医院。经过检测发现，问题根源竟是美白化妆品导致的汞中毒。

在专家看来，生活中一些看似“养生”的行为，却会悄悄损伤人体器官。

一味追求美白或会伤肾

俗话说“一白遮三丑”，很多爱美女士对变白都有不同程度的追求。不过，很多美白产品里或藏有肾毒性的重金属汞。化妆品中的汞以无机汞为主，长期使用可引起汞过量吸收导致汞中毒。无机汞以化合物形式存在，主要经消化道吸收，也可经皮肤吸收。进入人体的汞约80%蓄积于肾脏，当汞的蓄积量超过肾脏自我解毒能力时即可引起肾损害。

生活中，如果使用增白化妆品后出现尿中泡沫增多、口腔内有金属味、晚上失眠、手抖、下肢浮肿等症状，应当心肾损伤。

纯素饮食或会伤大脑

时下，蔬菜、水果等“素食餐”流行。有的人可能会发现，在坚持纯素食一段时间后，身体会出现一些不适，如注意力不集中，经常感觉脑子不灵光。

其实，营养学界已有共识——纯素食或会损伤大脑。荤腥不沾的纯素饮食容易导致身体缺乏胆碱，而胆碱是身体健康必不可少的营养素，对大脑健康至关重要。长期素食，可能会导致思维变得迟钝、智力发育受限、学习能力低下等。

纯素食者还易缺维生素B12。这种维生素能营养神经，如果缺乏易引起巨幼红细胞性贫血，还会增加心脑血管疾病风险。维生素B12主要存在于动物性食品、发酵食品和菌类食品中，未发酵的植物性食品中几乎不含这种营养。

盲目贪吃水果易伤胃

水果在营养学家推荐的食物名单里榜上有名。但是人在空腹时，胃酸的浓度较高，这时候如果再进食大量酸性水果(如李子、柿子等)，会使胃酸和水果中的成分结合，形成难以溶解的沉淀物。一旦沉淀物结成大块，就会使胃内压力升高，引起胃胀、泛酸等一系列不适的反应和消化道疾病。

此外，有几种水果存在副作用，并不是所有人都能吃。桃子有消积润肠、生津解渴的功效，但多病体虚、胃肠功能较弱的病人不宜吃太多桃子。芒果有益胃止呕、解渴利尿的功效，但肠胃功能不好的老人、孩子以及气虚、脾虚的人要少吃芒果。

主动咳嗽会伤咽喉和肺

朋友圈关于“主动咳嗽能清肺”的文章不少，有的人信以为真，每隔一段时间就会用力地咳上几声，有人因此把自己咳进了医院。

其实，“主动咳嗽防雾霾”“主动咳嗽能养肺”的说法不靠谱。咳嗽是机体的一种保护性反射，气道对于大的灰尘颗粒会通过咳嗽主动排出体外，人为的咳嗽只能把咽喉部表浅的少量分泌物咳出来，对下呼吸道根本起不到任何作用。咳嗽时间过长、用力过猛，反而会造成气管黏膜水肿、肺脏受损。

一般而言，想要养肺的话，可在每天早晚选择一处空气清新的地方做深呼吸，及时清除积存的痰液，保持呼吸道的清洁卫生。其次，可经常做做吹气球锻炼，特别是患有慢性支气管炎的中老年人，每天至少吹40个气球，可保持肺细胞与支气管的弹性，防止或减轻肺气肿。

来源：快乐老人报