吃

破

花粉过敏折腾人 提前应对有妙招

专家简介

周维康:重庆市人 民医院过敏反应科主 任医师

现在正是百花齐放、争奇斗艳的 时节。随着花粉等过敏原增多,可能 给过敏性体质人群的生活带来不便 花粉过敏的"元凶"是谁? 其症状与感 冒有何区别?又该如何预防和应对? 近日,记者采访了重庆市人民医院过 敏反应科主任医师周维康,让他向大 家讲解花粉过敏的有关知识。

花粉过敏不止春季

"花粉是各类植物的雄性生殖细 胞。花粉中含有的蛋白质、油质和多 糖物质都可成为致敏原。"周维康介 绍,花粉过敏是过敏体质者接触致敏 花粉后,机体产生免疫反应而引发过 敏性鼻炎、结膜炎、哮喘、皮炎等一系 列的临床症状。

周维康表示,花粉过敏患者的症 状有着明显的季节性和地区性,易受 天气影响,风速2-3米/秒可直接引发 花粉过敏。"花粉过敏的好发期及症状 轻重主要取决于致敏花粉的传播途径 及花期等特点。因此不只春季,夏秋 季其实也是花粉过敏的好发季节。'

区分花粉过敏和普通感冒

周维康对花粉过敏症和普通感冒 的不同症状表现进行了讲解,他说, 花粉过敏症鼻痒明显,一般没有全身 的症状,病程一天到几天;而普通感 冒鼻痒不明显,全身症状一般较重, 有的伴随发热、肌肉酸痛等,病程一

"花粉过敏患者常会出现过敏性 鼻炎、过敏性皮炎等症状,严重的可以 引起过敏性哮喘、血管性水肿和休克 等。"周维康表示,一部分花粉过敏的 患者生吃水果、坚果和蔬菜后,口腔黏 膜接触部位会发生接触性荨麻疹,部 分患者还可以累及皮肤、胃肠道、呼吸 道等,严重的甚至会出现喉头水肿,乃 至窒息死亡。

主要过敏原不是花

周维康说,自然界的花粉主要分 为风媒花粉和虫媒花粉。其中,风媒 花粉是主要致敏因素。

靠蜜蜂、蝴蝶等昆虫为媒介进行 传播授粉的花称为"虫媒花",这类花 观赏性较强,比如樱花、杜鹃、牡丹、 郁金香等,其花粉颗粒大而黏,在空 气中飘不起来,只有极少数人会对它 们过敏。

重度改協新

借风力作为媒介传播授粉的花称 为"风媒花",主要来自树木(春季)或 杂草(秋季)。这类花花朵很小、观赏 性不佳、不鲜艳、不香,但花粉量极大、 颗粒小,主要靠风传播,可随风飘扬到 很远。"它们在空气中飘散时,极易被 人吸进呼吸道内。有花粉过敏史的人 吸入这些花粉后,就会产生过敏反 应。"周维康表示。

周维康介绍,春季,风媒花粉以树

花粉为主,常见的植物有榆树、杨树、 柳树、柏树等。夏季,风媒花粉以粮食 类植物花粉为主,常见的植物有玉米、 高粱、小麦等。秋季,风媒花粉以杂草 花粉为主,常见的植物有蒿属植物、豚 草、地肤、蓖麻等。

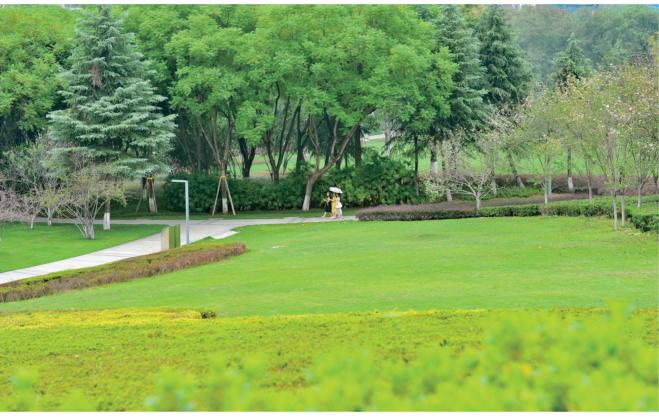
四招预防过敏

"每年4至5月,花粉过敏的患者要减少户外活动。"周维康提醒, 花粉过敏的患者外出时要做好防 护,如戴好口罩、墨镜、帽子或穿着 长袖衬衫等,也可以使用花粉阻隔

"外出回家后及时清洗颜面、鼻 腔、眼睛等粘有花粉的部位,换上干净 衣物。睡前记得沐浴,以去除身体其 他部位的花粉。"周维康强调,"清洗鼻 腔时要用正规的鼻腔冲洗器,使用生 理盐水冲洗鼻腔。

"如果不能确定是哪种物质引起 的过敏,可以去医院检测过敏原。"他 建议,花粉季节结束后,可以到医院过 敏科进行花粉脱敏治疗,以减轻来年 花粉过敏症状。

周维康还建议,有花粉过敏史的 人外出时要带上脱敏药物,若遇皮肤 发痒、全身发热、咳嗽、气急时,应迅速 离开。症状较轻可自行口服或外涂脱 敏药物。一旦出现哮喘症状,应及时 到医院诊治。有较严重花粉过敏史的 人,开花季节前一两周就要开始服用 抗过敏药物(预防性服药)。 (程颖)



绿意盎然的公园内,可能隐藏着过敏风险。(资料图)

秦杰 摄

听听"心声"

-了解房颤

专家简介

谭虎:新桥医院心血管内科副主任医师、副教授、博士

心脏就像一个布满水电网的房 间,由"墙壁""房门""水管"和"电 路"四个部分组成。如果"电路"出 了问题,就会出现心律失常。而心 房颤动(简称"房颤")就是一种常 见的心律失常。新桥医院心血管内 科副主任医师谭虎介绍,房颤是指 规则有序的心房电活动丧失,代之 以快速无序的颤动波,是严重的心 房电活动紊乱,通常表现为不规则 且很快的心率。

房颤有哪些危害? 谭虎说,房 颤患者心房频率约在350-600次/ 分,心房收缩功能丧失,血流缓慢, 增加了心房内血栓形成风险。血栓 脱落可引起脑梗死等全身性血栓栓 塞事件发生。房颤患者发生脑血栓 的风险是正常人的5倍。房颤发作 引起反复心悸发作等症状,导致患 者生活质量下降。长期房颤发作可 以诱发或加重心衰、诱发急性心肌 梗死或心肌缺血、增加早老性痴呆 风险和认知功能下降等一系列不良

房颤是老年人的专属病?"数据

显示,75岁以上老年 人,10个人中间就有 1个房颤患者。因 此,房颤也是最常见 的老年病。但是在 临床中,各个年龄 段的患者都有,我 曾经接诊过一位18 岁的房颤患者,所 以并不是只有老年 人才患此病。"谭虎

如何治疗房 颤? 谭虎介绍,房颤的治疗主要 包括药物治疗和非药物治疗两方 面。药物治疗的主要目的是恢复 窦性心律、控制快速心室率、防 止血栓形成,预防脑卒中。但药 物治疗不能根治房颤,手术治疗 可以根治,主要包括射频消融和 外科迷宫手术,但是有一定复发 率,尤其是房颤持续时间过长、心 房结构破坏严重的患者,故而强 调早期治疗。

(程颖)

认识

多囊卵巢综合征

吴绮楠:大足区政协常委、重庆医科大学附属大足医 院(大足区人民医院)内分泌科/肾病科主任

今年5月8日是第 11个"世界卵巢癌 日"。近日,大足区政 协常委、重庆医科大 学附属大足医院(大 足区人民医院)内分 泌科/肾病科主任吴 绮楠,为大家科普一 种困扰很多女性、却 不太被人熟知的常 见病变——多囊卵 巢综合征。

吴绮楠介绍,多 囊卵巢综合征是一种高发于育龄 期女性身上的一系列内分泌紊乱 症候群病症,与胰岛素抵抗密切相 关,发病比例大概在10%-15%左 右,容易合并超重肥胖和糖尿病等

"我国目前对该病的认知程 度不高。"吴绮楠说,如果发现自 己有以下症状,特别是同时出现 好几种,应该提高警惕,及时排 查多囊卵巢综合征:月经稀发或 者停经;高雄激素,表现为面部、

背部多痤疮,上唇、下颌等可见 较多体毛;肥胖超重,很多患者 抱怨自己"喝凉水都长肉",想减 肥却异常困难,这主要是因为患 者身体的代谢率降低,导致体内 脂肪蓄积等。

关于多囊卵巢综合征的治疗, 应该注意什么? 吴绮楠说,生活方 式干预是患者首选也是最重要的 基础治疗,尤其是对于超重或肥胖 患者,包括饮食控制、运动和养成 良好生活习惯等。"其次就是药物 治疗,药物治疗包括调节月经周 期、降低雄激素药物、改善胰岛素 抵抗和糖耐量异常,有生育需求的 可以采取促进排卵、药物治疗或者 辅助生殖技术。"吴绮楠表示。

心理和情绪管理也很重要,吴 绮楠强调,患者的心理障碍与超重 或肥胖密切相关,如长期处于高压 力状态下,患者更容易出现焦虑、 抑郁,应当给予更多关注,积极进 行相应的心理咨询和疏导,必要时 给予精神类药物干预。

(程颖)



最近早晚偏凉,胃肠功能较弱、牙 口不好的老年人,往往不敢吃冰凉的水 果。有的老年人会把水果加热吃,认为 熟吃水果有利于养生;也有人担心,加 热会导致水果中的营养成分流失。那 么,水果加热吃,会破坏营养吗?

水果加热吃的好处

在日常生活中,熟吃水果很常见, 如小吊梨汤、杏皮水、菠萝饭、木瓜鲫 鱼汤等。水果经加热处理后,质地变得 柔软,更容易咀嚼。加热水果,还可以 软化其中的纤维,钝化酶的活性,杀灭 细菌,适合消化功能较弱的人群。

可溶性糖是衡量水果品质的重要 参考因素。水果中的可溶性糖含量高, 水果吃起来就甘甜可口。水果加热可 大幅提高其中可溶性糖的含量,所以水 果做熟后吃起来感觉更甜

水果热吃"因果而异"

不少人担心水果加热吃,会破坏其 中的营养成分。高温长时间加热,确实 会降低水果中维生素C的含量。加热 会促进维生素 C 的氧化,随着加热温度 的升高,氧化速度也会加快

不过,苹果、桃、梨、香蕉等水果的 维生素 C 含量(4-8 毫克/100 克) 远不 及柿子椒(130毫克/100克)、芥蓝(76毫 克/100克)、豌豆苗(67毫克/100克)等 蔬菜。虽然加热会造成这些水果中维 生素 C的流失,但其含有的矿物质、膳 食纤维及抗氧化物的损失并不大。而

像冬枣、猕猴桃等维生素C含量丰富的水果,最好就不要加

水果怎样加热更好

我们平时吃的水果,往往果皮厚而结实,果肉本身脆硬, 如核果类的桃、李、枣、梅子,仁果类的苹果、梨,柑橘类的橙、 柑橘、柚子等。这些水果加热后,果皮颜色会变暗,但一般不 会太影响口感和外观品质。而果皮薄、易破的水果,如浆果 类的桑葚、草莓、无花果等,经加热后可能直接变成糊状,所 以它们常以果酱的形式出现在餐桌上。

加热水果可以采用蒸、煮、烤或微波炉加热的方式。大家可 以根据自己的喜好控制加热时间,一般水开后蒸煮2分钟左右 即可。此时的水果表层温热适宜,果实温润可口,汤汁充足

水果生吃熟吃都有营养,大家可以根据个人需求,选择 适合自己的水果和吃法。 据《大众健康》

菊花泡茶 你喝对了吗

生活中,人们常常会用菊花烹制菜肴或泡茶降火。市面上 的菊花品种有很多,该如何选用?在使用菊花时要注意什么呢?

菊花的品种有很多。从花色来看,常见的有白菊和黄 菊;按照产地不同,可分为亳菊、滁菊、贡菊、杭菊、怀菊、川菊 等;按加工方法的不同,可分为烘菊、蒸菊、晒菊。

入药的菊花有黄、白两种。白菊偏入气分,其作用主要 是疏风、通肺止咳、清肝明目、降压通脉;黄菊偏入血分,可明 目祛风、养血润肤。

菊花性微寒,味甘、苦,归肺、肝经,有疏散风热、清热解 毒、平肝明目的功效。菊花的治疗作用主要有以下几点。

1. 菊花可与桑叶、连翘、薄荷等同用,治疗风热感冒引起 的发热、头痛。

2. 菊花可与荆芥、防风、薄荷、蝉蜕等同用,治疗风热上攻 引起的头晕目眩、偏头痛。 3. 菊花可与天麻、钩藤、茯神、川芎等同用,治疗风痰上扰

引起的头昏目眩、猝然晕倒。 4. 菊花可治疗肝经风热、肝火上攻及肝肾阴虚所致的目

赤肿痛、目暗不明、翳膜内障。 5. 菊花可与蒲公英、紫花地丁、金银花等同用,治疗热毒

炽盛引起的疮痈疖肿。 此外, 菊花还有一定的抗菌、抗病毒作用, 对伤寒杆菌、 大肠杆菌、绿脓杆菌等病菌有抑制作用。

如何选菊花

挑选菊花时,大家可以先用手摸一摸,以松软、顺滑,花 瓣不凌乱、不脱落者为佳。不要选颜色发暗、受潮、发霉的陈

怎样泡菊花

先用80摄氏度的热水泡3-5秒,然后迅速把水滤掉,倒 入90-100摄氏度的水,这样冲泡的菊花不会漂在水面上,放 置5分钟后即可饮用。需注意, 菊花茶要随泡随饮, 以续水2 次为宜,不宜反复冲泡。

需要提醒的是,菊花性微寒,不宜长期服用。



近日,国际知名期刊《科学》上刊登了一 项由中国科学院、国际原子能机构等众多学 者联合发表的研究,该研究推翻了"一天8杯 水"的说法,并提出了全球首个人类全生命 周期的"饮水公式"! 研究结果提示,对于20 多岁的男性,每日平均饮水量应为1.5~1.8升 (6-7杯),而对相同年龄的女性而言,每日平 均饮水量在1.3-1.4升(5杯半)就够了。

(梅斯医学)

美国哈佛大学和马萨诸塞州总医院 的研究团队开发出一种柔性机器人可穿 戴设备,能极大地帮助肌萎缩侧索硬化症 (ALS)患者的上臂和肩膀运动。新开发的 设备基于传感器系统,可检测手臂的残留 肢体运动,并通过气囊运动器帮助使用者 平稳自然地移动手臂。由于简便易学,试 验参与者只用不到 15 分钟就学会了操作 **议款设备。** (《科技日报》)

动物细胞能量不足是组织衰老和骨关节炎等退行 性疾病发生发展的关键原因。而植物已经进化出了 具有光合作用的、可控稳定的"生物电池"——类囊 体。我国科学家从菠菜中提取了类囊体,并利用细胞 膜纳米涂层技术,将哺乳动物细胞膜包覆在类囊体外 层后,跨物种递送到动物衰老病变的细胞内,让动物 细胞也能通过光合作用获取能量。在退行性骨关节 炎动物模型中,植入的纳米类囊体在接受光照时,能 够提升退变软骨细胞的"续航"能力。 (《健康报》)