

特别关注

秋天的第一个喷嚏 找你报到了吗？

关于过敏，你要注意这些问题

随着金秋时节的到来，自然界万物开始从繁茂成长趋向成熟，很多一年生的草本植物在这段时间借助风力开花授粉。当这些花粉与过敏体质患者相遇，就会引发眼红、眼痒、喷嚏流涕、咳嗽喘憋、皮肤痒疹等症状，如果不慎大量吸入花粉，还可能引发过敏性休克。关于过敏，有哪些需要注意的问题呢？

收好这份抗敏指南

花粉过敏体质的患友该如何度过特殊时期？第一，建议患友前往医院查明过敏花粉的种类，根据气传花粉监测数据，指导户外活动；第二，外出做好充分防护，比如佩戴防花粉眼镜、口罩，使用鼻用花粉阻隔剂；第三，在专业医生的指导下，规范使用抗过敏药物治疗，症状严重的患友还可以使用生物制剂，例如奥马珠单抗等，进行封闭抗体的短期治疗；第四，对于希望根治花粉过敏的患友，可以在花粉季节后，前往变态反应科接受花粉制剂脱敏治疗。

金秋郊游当心昆虫过敏

野外游玩，昆虫过敏会有什么症状？在我国，常见的蚊子有按蚊、库蚊、伊蚊，它们在立秋后叮咬人类往往更加猖獗，叮咬过

敏体质人群可能引发丘疹性荨麻疹，叮咬处可能会出现大小不等的大丘疹。仔细观察，会在大丘疹中央看到被叮咬后的刺孔，严重时会出现小水泡、破溃，瘙痒明显，通常持续1至2周。

而蜜蜂、胡蜂、蚂蚁叮咬可引发严重过敏反应，不但发作急骤，通常在数分钟内患者还会出现全身潮红、皮疹、呼吸困难，严重者血压下降、意识丧失，甚至危及生命。

过敏者出行记得随身带药

昆虫过敏症状严重怎么办？严重过敏反应患者在查明过敏原因后，除了采取相应回避措施以外，需配备急救包——包内要有可自动注射的肾上腺素笔。

根据欧美国家经验，使用50至200微克作为维持剂量的蜜蜂或胡蜂蜂毒进行脱敏治疗，可以使75%至95%的严重过敏反应患

者实现临床治愈。

过敏体质人群在野外游玩要随身携带常规抗过敏药物，必要时还需携带急救药物和设备，确有必要者可前往医院变态反应专科检查评估后再出行。

霉菌过敏可选脱敏治疗

近期多地洪涝，霉菌引发过敏性哮喘怎么办？一旦过敏性哮喘急性发作，应尽快前往医院应急治疗以控制症状，并查明过敏原。如果过敏原明确为霉菌，就要加强针对霉菌的环境控制，从而减少对霉菌的吸入。

如果家具等室内物品遭洪水浸泡，要尽快充分烘干，并使用具有除霉菌功效的清洁剂等，尽可能清除霉菌；同时，要及时扔掉被霉菌严重污染的物品。

此外，使用新风系统或空气净化器能够帮助降低室内空气霉菌过敏原含量；还可将室内



涂抹的密封胶等换成不易发霉的替代材料。

若居住环境里的霉菌仍然难以彻底清除，症状没有好转，可以选择进行脱敏治疗。

预防过敏把握这些细节

洗澡时不宜过分搓洗皮肤；使用洗发水、沐浴露、洗涤剂后，应尽可能将其冲洗干净，必要时涂抹润肤霜；手洗衣物时可戴橡胶手套，减少接触洗涤剂；机洗衣物时，洗涤剂应适量；不要让皮肤破损处接触日化品。

此外，低龄儿童更易出现湿疹等过敏问题，要注意保护他们的皮肤，如穿戴柔软衣物、使用防腐剂较少的婴幼儿护肤品等。

正确识别过敏现象，也是阻止过敏发生和发展的重要前提。日化品中的香料、防腐剂、表面活性剂等长时间停留在皮肤表面容易引发过敏，表现为皮肤瘙痒、红斑、皮疹等。如果外用某种日用品、食用某种食物或药物后总是伴随相同症状反复出现，应怀疑可能为过敏反应。

据《北京青年报》

医生提醒

动不动就落枕 难道是颈椎有问题？

生活中不少人都有这样的经历，早上起来落枕了，还有人经常落枕，甚至影响到日常生活。经常落枕是不是说明颈椎出了问题？听听医生怎么说。

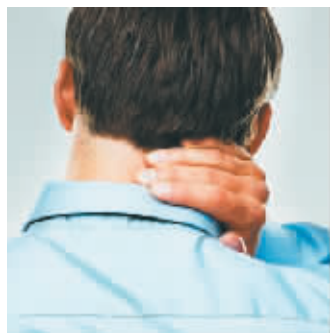
落枕≠颈椎病

落枕和颈椎病是两码事儿！落枕，学名叫颈部肌肉痉挛，是急性的颈部软组织损伤。多是由于睡觉姿势不好或长期低头办公学习、颈部受凉等引起。

一般情况下，落枕是暂时的，多数情况休息3-7天可缓解。

频繁落枕要当心

如果动不动就落枕，还带有肩膀疼、脖子疼或者落枕的症状久久不能缓解，这时可能就不仅仅是落枕问题了。



这种情况有可能是长期的慢性退变造成了颈部肌肉的痉挛，比如肌肉筋膜炎产生颈部疼痛。这说明颈部肌肉长期得不到充分的休息和放松。经常在办公、学习时采用不良姿势，总爱

长时间低头玩手机等，都会造成或加速颈部肌肉退变。

如果经常出现这样的颈部疼痛，建议去医院拍片检查。很可能查出颈椎曲度特别直，或出现后弓的异常。这就不是落枕了，而是颈椎病的早期表现。

保护颈椎别老低头

不想落枕，生活中就要保持正常姿势，减少低头时间，做一些颈部肌肉锻炼，选择高度适宜的枕头，注重颈部保暖等。

不过，如果经常性落枕、脖子疼痛就说明颈椎健康告急，已经处在亚健康状态。如果从此刻开始保护颈椎，坚持少低头、做颈部锻炼和保养，就能极大地避免颈椎病的出现。 □王伟伟

疑问医答

一运动就飙血压 要不要治？

有些人一运动就血压飙升，而且很长一段时间才能恢复，这是正常的吗？

运动性高血压是最近几年才提出来的概念，一般来说，在运动时血压过高（即男性收缩压 ≥ 210 mmHg、女性收缩压 ≥ 190 mmHg；男性/女性舒张压 ≥ 110 mmHg），就可以看做是运动性高血压。

据不完全统计，即使是健康人群或血压正常人群，运动性高血压依然有18.1%-35.1%的发生率。而像男性血压正常高值、男性1级高血压、中年人群、高脂血症、II型糖尿病患者等发生率就更高了。

防治运动性高血压，首先要积极改善生活方式，饮食上



坚持低盐低脂低糖，多吃瓜果蔬菜，戒烟少酒，保持良好睡眠；另外，平时适当参加有氧运动，强度不要太高，循序渐进。对于重体力劳动者、经常参加高强度运动的人，要及时筛查。

一经确诊运动性高血压就要积极治疗，必要时可用降压药。运动要严格按医生制定的“运动处方”来锻炼。 □汪芳

饮食健康

别被“假酸奶”骗了！选好酸奶注意三点

喝酸奶能补充蛋白质和钙质，还能补充肠道益生菌，那么该如何挑选酸奶呢？

这些产品是“假酸奶”

市面上一些所谓的“酸酸乳”“乳酸奶”等，不是真正意义上的酸奶。这类产品基本由水、少量牛奶或奶粉、白砂糖、乳酸或柠檬酸等配制而成。由于含奶量很少，属于饮料，而不是乳制品，也不含活菌，营养价值较低。

还有一类被称作“活性乳酸菌饮料”的产品，奶含量也不高，但含有数以亿计的活性乳酸菌。

喝酸奶一是为了奶中的多种营养成分，二是为了益生菌。活性乳酸菌饮料可以说是主打其中的一个方面，也就是益生菌。

选好酸奶注意三点

1. 食品标签：看配料表第一位是不是生牛乳，如果是水，就要当心是披着酸奶外衣的饮料了。另外要看是不是活菌型产品，如果喝酸奶是为调节肠道菌群，那灭菌型产品没多大用处。

2. 生产日期：看购买时距离生产日期有多久。酸奶生产完成后，活性乳酸菌就会逐步衰减，



所以距离生产日期越长，意味着活菌数量越少。

3. 储存环境：如果是需要低温冷藏的产品，商户长期置于室温下，很容易发生变质。

□马博士健康团

养生保健

山杏仁营养价值高 食用有禁忌

杏仁是优质植物蛋白、矿物质和维生素的良好膳食来源，既是食品又是药品。但食用山杏仁有几点禁忌。

第一，未经加工的山杏仁有较大毒性，切记不能食用，必须经过浸泡或加热等工艺进行脱毒后，才能用于食品制作。

第二，不可以直接大量食用山杏仁。山杏仁中含有苦杏仁苷，属于氰苷类，同时也含有苦杏仁苷酶，如未经灭酶加工，这种氰苷遇苦杏仁苷酶会分解为有毒物质氢氰酸，在未经加工前，一次性食用50g以上将

有生命危险，因此不能生食苦杏仁。另外，经灭酶处理的苦杏仁，苦杏仁苷也可在体内被分解生成微量氢氰酸，即使经过加工处理，也不可大量食用。所以山杏仁食用前都需要脱毒和灭酶处理，须先在水中浸泡多次，并加热煮沸，减少或脱去其中的有毒物质。

第三，孕期不建议大量食用山杏仁。孕期可能存在甲状腺疾病，山杏仁中含有氰化物和硫氰酸盐，可能会增加生育和胎儿疾病风险。

□魏九玲