

# 别轻易用“以毒攻毒”对付过敏

春天过敏季已经来了。喝蜂蜜水、吃花粉……很多“过敏星人”在抗争的路上,尝试各种偏方,跟过敏“死磕”到底。到底怎样才能减少过敏的发生?

## 过敏与年龄增长有一定关系

每个人的体质不同,过敏原不同,加之过敏的发生也与个体的内因有关,所以在同等情况下,对于同样的物质,有的人可能容易过敏,而有的人则不会。

随着年龄增长,人体的免疫系统、皮肤状况、生活环境等都会发生变化,这些变化都可能影响过敏反应的发生。临床上可以见到以前一直正常,到四五十岁开始过敏的病例。

有一种发生在65岁以上的老年型鼻炎,其主要原因是老年人鼻腔的神经敏感性发生改变,副交感神经敏感性增高,出现以流涕为

主要症状的鼻炎,使用胆碱受体拮抗剂能有效缓解。

## 早期多接触自然能抗敏

过敏患病率增高,其中一个很大的原因是过于干净的环境。研究证实,学龄前期尤其是新生儿期是孩子免疫系统形成的重要时期,早期免疫系统接触抗原(不论是天然或人工的)后,极易导致终生或长期的耐受。而在成人后再接触到陌生的过敏原,则会激活一些过度的免疫反应。所以说,在儿童早期,增加与自然环境的接触,有可能会降低将来出现过敏的概率。但并不意味着所有孩子都能通过这种方式避免过敏。对于过敏问题,仍需要综合考虑多种因素,并采取适当的预防和治疗措施。

此外,不少研究已经发现,过度使用抗菌产品和清洁剂,可以破坏皮肤微生物

平衡,造成皮肤更易受到外界刺激和感染,且与各种皮肤和黏膜过敏性疾病有关。

## 蜂蜜并非治过敏的万能药

民间有防过敏的妙招,比如少量多次喝蜂蜜或吃花粉,“以毒攻毒”的策略防过敏发生,这种方法并没有明确的科学共识。

对花粉过敏的患者希望通过少量、循序渐进的服用蜂蜜,减少过敏发生。虽说蜂蜜具有一定的抗过敏作用,但它并非治疗过敏症的万能良药。蜂蜜和花粉虽与花朵有关,但它们本身并不直接引发过敏症。花粉过敏症是由于人体对特定植物的花粉产生过敏反应。对于患者来说,了解并避免接触自己的过敏原是最重要的。(北京大学人民医院呼吸与危重症医学科主任医师马艳良、耳鼻咽喉头颈外科主任医师王旻)

## 延伸阅读

### 雷暴哮喘患者扎堆看病

“刚到医院的时候憋气严重,没想到竟是雷雨引起的。”4月2日,一名男患者感叹。经诊断,该男子被确诊患上了雷暴哮喘。

重庆医科大学附属第二医院急诊部医生邓建平介绍,暴雨过去后,该院江南院区急诊内科诊室来了近30位雷暴哮喘患者。症状普遍为剧烈咳嗽、呼吸急促,喘累明显,合并有过敏性鼻炎和近期上呼吸道感染病史等。雷暴哮喘是指在雷雨天气中或紧随其后,患者出现的支气管哮喘急性发作或加重。该病可发生于任何年龄段的人群。同时,雷暴哮喘发生在花粉季,绝大部分患者既往有过敏性疾病。雷暴哮喘属急性发作,用完药后,症状基本都可缓解。(摘编自《重庆晨报》)

## 温馨提醒

报纸好看,也不要一口气全读完。读了半小时,请休息5分钟。

## 膝盖痛擅自针灸加重病情

陈先生因膝关节疼痛,自己在家做针灸,病情不但没好转,膝关节更是红肿热痛难忍。他被诊断为急性膝关节化脓性关节炎,需要手术治疗。原来,陈先生原有的关节疼痛是痛风性关节炎导致的,他自行针灸时没有严格消毒,针灸时带入细菌,导致膝关节内化脓性感染,给原有的关节炎“火上浇油”。平时要保护好关节内部环境,避免不正规的有创诊疗操作,创伤后出现关节肿痛要及时正规治疗。(厦门大学附属中山医院关节外科与运动医学科主任医师 王少杰)

## 爷俩出门就头痛,背后有蹊跷

近日,老张、小张父子俩都来了医院。“我只要一出门就头痛,在家啥事都没有。”72岁的老张说,儿子和他差不多,一上班就头痛,回家就好了。经过排查,发现爷俩的头痛病因完全不同。

老张属于风寒性头痛。这类患者以偏头痛居多,表现为头部一侧疼痛,寒凉刺激或冷热环境转换太快,脑部神经血管突然收缩、紧绷,从而瞬间引起头痛。不过,寒凉刺激和环境气温变化只是诱发因素,老张频繁头痛,和他患有高血压、缺乏运动有关。

小张则是紧张性头痛发作。压力大、疲倦、气候和环境刺激、

不良生活习惯等都是导致紧张性头痛发作的原因,这种头痛通常呈持续性钝痛,有紧箍感、压迫感或沉重感,有时会伴随出现头晕、失眠、焦虑、抑郁等症状。

预防风寒性头痛,注意保暖即可。一旦头痛,建议用42℃左右的热毛巾敷颈部10分钟。预防紧张性头痛,应劳逸结合,加强运动,及时调整心理状态。偶发性紧张性头痛患者,可服用非甾体消炎药,如布洛芬等。如果头痛出现进行性加重,并伴有恶心和呕吐等,要警惕颅内疾病。(河南科技大学第二附属医院神经内科三区科主任 上官稳)

## 识别帕金森病的隐秘症状

自认为是普通的腰腿酸痛,在骨科治疗了一年,症状非但没缓解,甚至还出现了加重迹象。年过七旬的林先生虽然手不抖、精神状态良好,但种种迹象表明,他很可能得了帕金森病,后续的检查也印证了这样的判断。

林先生浑身酸痛的表现常常出现于身体一侧,而走路受限这一信号则基本指向了老年人常见病——帕金森。不少人认为不自主手抖就是帕金森,但运动迟缓才是该病的第一症状。与明显的运动症状相比,疼痛等非运动症状往往更容易被忽视。作为一种

神经退行性疾病,帕金森病的典型症状主要分为运动迟缓、静止性震颤(如手抖)、肌强直(肌张力升高、僵硬)、姿势步态障碍等运动症状以及感觉障碍、睡眠障碍等非运动症状。各种非运动症状可能先于运动症状几年甚至几十年出现,且患者往往不知道这些症状与帕金森相关。

由于该病症状较多、个体差异较大,用药在尽可能以最小剂量达到相对满意效果的原则下,改善各类症状、提高生活质量才是最终目的。(浙江省人民医院神经内科主任 郭舜源)

快乐老人报

www.laoren.com 快乐伴一生



## 看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻: 2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻: 编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻: 追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号: 41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订 阅 方 式  
中国邮政订热线: 11185  
中国邮政订网: (bk.11185.cn)  
微信订: 扫描左码  
报社订: 扫描右码  
报社咨询热线: 0731-88906498