

儿童成为过敏性疾病“重灾区”

易过敏者要少接触过敏原



莺飞草长,春天是个令人愉悦的季节。但是有一群人例外,对于过敏性体质的人来说,春天是种煎熬。春天里,他们的皮肤变得脆弱,是什么东西引起过敏?发生过敏又该怎么办?过敏能预防吗?记者为你一探究竟。

本报记者 朱文龙

鼻炎、过敏性气

管炎和过敏性哮喘等,

主要表现为打喷嚏、流鼻涕、流眼泪、鼻子发痒、喘息和憋气;发生在皮肤上的过敏,有湿疹、药疹、荨麻疹和接触性皮炎等,表现为各类皮疹,大多具有红、肿、痒的特点;发生在消化道上,则会出现腹痛、呕吐和排便异常等症状……一些严重的过敏,还会导致窒息、呼吸困难、血压降低、视物不清、晕厥和意识丧失等全身严重过敏反应。

尽量少接触过敏原

花粉是吸入性过敏原,它存在于空气中,能够做到避免过敏原当然最好,但是要想做到与空气隔离是不可能的。有些因花粉过敏的人,误以为得了感冒或者鼻炎,就反复用抗感冒药物,或者鼻炎滴剂治疗,以致耽误了治疗的最佳时机。

对于容易过敏的人群,一定要注意做好预防工作,尤其是那些对花粉容易过敏的人,不要在室外久留,尽量避免去花草树木多的地方,同时可以服用一些药物来预防过敏,或是用一些鼻喷的药物来做辅助的治疗。更重要的一点是,多运动,强身健体,改善自己的过敏体质。

爱养花的市民也要注意,居室内这些植物不适合养,草木科的天竺葵、万年青和龟背竹松树;花木类的玫瑰、百合、夜来香、野菊花、水仙、五色梅、洋绣球、丁香、米兰和茉莉花等。这些植物都有强烈的花树香气,容易导致人体发生过敏反应。

各类皮疹最为常见

春季是桃花、梨花、油菜花等花种的花粉散落时期,以树木花粉为主。这些花粉在起风的日子,飘浮在空气中,如果过敏体质的人接触了这些花粉,就可能引起皮肤过敏。因为花粉内含有丰富的蛋白质,其中某些蛋白质成分是引起人体过敏的主要致敏原。

上周日,济南市民刘女士带儿子去郊外踏青,玩得很开心。没想到回家后,刘女士儿子的脸上就出现了一些圆形的小红斑,痒痒的,还带有一点脱皮。她赶紧带儿子到医院检查,她发现,到医院看皮肤病的患者,好多都是不明原因发生过敏症状。

据了解,在桃花盛开的季节,一些儿童和年轻人的脸上,经常会出现一片片发白或淡红色的斑,斑的表面有细小鳞屑附着,有时还会伴随瘙痒症状,这是春季常见的单纯糠疹和脂溢性皮炎。

最近这些年,过敏性疾病发病率逐年上升,儿童更是“重灾区”。过敏是指由过敏原引起的异常免疫反应,这是一种全身性疾病,可以发生在人体的不同脏器和不同部位,产生不同的症状。

发生在呼吸系统的过敏,包括过敏性



易过敏人群注意事项

平时要尽量避免接触过敏原,才能避免过敏反复发作。针对呼吸道过敏,居家生活要避免接触尘螨。肉眼看不见的尘螨常躲在寝具里,因此每周一次清洗被单、床单、枕头套时,最好以摄氏60度以上的热水烫过,或是洗净后在大太阳底下曝晒一段时间,才能有效杀死尘螨。

同时家中不要用地毯,别给孩子绒毛玩具,用皮沙发取代布艺沙发,用百叶窗取代窗帘布。由于呼吸道过敏是因吸入过敏原而引起,因此家中清扫时,患者应避免,

以免吸入扬起的灰尘。若是对动物毛屑过敏,家中最好不要养宠物,否则就得将动物毛剃光。如果是对霉菌过敏,必须经常除湿,减少霉菌孳生。

如果检测发现过敏原是金黄色葡萄球菌,只要皮肤上有一小伤口,就要擦抗生素,尽快让伤口愈合。如果找到食物过敏原,要避免吃这种食物,以免引发过敏。

另外,要注意的是,冰冷食物虽非过敏原,但属于刺激因素,因此有呼吸道过敏者,应避免吃冰冷食物,吸入冷空气;气温骤降时应戴口罩,免得过敏发作更严重。

挖野菜尝尝春天的味道

野菜虽美味,但不可乱食

俗话说,“农历三月三,荠菜赛金丹”。每年的农历三月,都是野菜飘香的时候。荠菜小豆腐、柳树叶包子、苦菜蘸大酱……光看这些名字你是不是就流口水了呢?大家都知道,一年中春季的野菜最嫩了,天刚回暖,公园里、郊外的田野旁,甚至是路边的绿化带里,随处都能见到市民挖野菜的身影。现在,记者就为您盘点一下这些野菜的常见知识。

本报记者 朱文龙



荠菜嫩在清明前后

说起荠菜的鲜美,陆游曾赞曰:“日日思归饱蕨薇,春来荠美忽忘归。”荠菜是春季最有代表性的野菜,它味道鲜美、爽口好吃,在野菜中属于“大哥大”级别的,这个季节如果连盘荠菜都没有吃到,那可是有点亏嘴了。据了解,荠菜蛋白质含量在蔬菜中居上乘,且含有丰富的维生素B2和维生素C等营养成分,钙含量也很丰富。荠菜具有抗氧化的能力,有健脾和胃、平肝明目、清热止泻、利尿消肿等作用。不过,

虽然荠菜有很多好处,但也不能吃得太频繁。

苦菜和婆婆丁生吃很“过瘾”

婆婆丁,也叫布布丁,学名蒲公英。家住甸柳街道的王阿姨告诉记者:“婆婆丁是好东西,清火解毒,一般惊蛰节气以后我们这边的山上就开始了,它和苦菜差不多的作用,最主要的是吃根,我们叫它小人参,生吃最过瘾了。”和婆婆丁一样,苦菜也在惊蛰前后就能在山上的向阳面寻觅到了,2月和3月上旬主要是吃根,3月

中下旬开始就能见到叶子了。不过,苦菜属性是味苦性寒,不是所有人都适合吃。

凉地香椿4月底5月初“约见”

香椿大家都很熟悉了,现在市场上已经有了,一般是3元钱一两,甚至更贵,不过这些香椿多半是棚里的或者南方运来的,凉地的正在努力酝酿发芽呢?预计4月底5月初才能和大家见面,要吃凉地香椿,还得再等将近一个月。

据了解,香椿中富含钙、磷、钾等成分,其中含有的香椿素等有机物,能健脾开胃,增强食欲,可香椿为发物,吃太多可能诱发原有的慢性病,因此有慢病的人群尽量少吃。

刺儿菜女同志可以“偏爱”

刺儿菜,也叫薊薊菜、赤赤菜,是菊科植物小薊的全草或根,现在正是嫩的时候。刺儿菜,适应性很强,路旁、沟岸、田间随处可见,绿叶上面长着小刺刺,现在因为比较嫩,还不扎手,等着慢慢长大,扎手扎得厉害。刺儿菜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、钙、铁等,具有凉血祛淤的功效,比较适合女同志食用。

山麻楂和柳树叶正当时

山麻楂和柳树叶是大家马上就可以享用的美味了。一般在清明前后,山麻楂和柳树叶就可以吃了。

山麻楂其

实是药材银柴胡,别名银胡,山菜根,山马踏菜根,牛肚根,沙参儿,白根子,土参,丝石竹,霞草,欧石头花等,为石竹科繁缕属植物银柴胡的根。一般在开春的时候,几场春雨过后,它就一簇一簇地生出很多的嫩梗,每根梗的上面生出对称的两片叶子,尖尖的,继续长下去,又会长出两片对称的嫩叶,和下面的两片交错着,翠绿翠绿的,由于它比一般的杂草发芽早,在一片枯黄当中很好看的样子。

柳树叶也是好东西,可这个采回家要用开水焯一焯,然后要浸泡,因为柳叶有微毒,不然会对身体有害。柳树全身都是宝,药用价值很高,具有抗炎、利尿、止痛、降压等作用,对身体还是有很多好处的,只是需要处理得当。相对来说,山麻楂和柳树叶相比,就没有那么多注意事项了,它属于纯天然的山野之菜。

槐树花要等到“五一”前后

槐树花,大伙儿是不是一听这个名字就开始流口水了呢?这是相当的美味啊,只可惜现在还吃不到,最早也要等到“五一”。不过,槐树花是没下来,可是有个窍门可以先告诉大家。市民乔女士告诉记者,槐树花好吃可是花期很短,如何能在过了花期还能吃到新鲜的槐树花,那就是把鲜的槐树花用食品袋装起来,直接放进冰箱冷藏起来,是冷藏不是保鲜哦。“等吃的时候拿出来,用水焯一下,吃就行了,和鲜的时候差不多。”