

飞絮来袭,如何预防过敏?

又到了柳絮、杨絮满天飞的时节,很多人对柳絮、杨絮有过敏反应。很多人以为柳絮、杨絮过敏是小事,这种掉以轻心的思想是大错特错的。柳絮、杨絮引起的过敏主要发生在上呼吸道,过敏不采取及时治疗,很容易转变成哮喘、鼻炎等呼吸系统疾病,尤其是患柳絮、杨絮过敏的中老年人,出门和气候变化的时候,由于老人的细胞免疫力本身就相对低下,一旦过敏爆发,后果不堪设想,所以赶紧从生活中积极预防柳絮、杨絮过敏吧。

柳絮杨絮过敏反应症状

产生过敏反应一般有以下症状,如:打喷嚏,流鼻涕,浑身发痒,阵咳等。患者一般不会发烧,精神、食欲等都不受影响。由于过敏症状和感冒以及气管炎比较类似,很容易被误诊,患者应综合考虑自己和家人的体质、病史,出现上述情况后,及时到正规医院进行治疗并确定自己的过敏原,避免因延误治疗而使病情转化为哮喘、结膜炎、肺炎等呼吸系统疾病。

此外,杨柳飞絮可诱发鼻炎。要预防杨絮、柳絮引发的过敏性鼻炎,最好在杨絮柳絮出现前就用药,如使用喷雾剂或吃抗过敏药,这可以减少过敏性鼻炎的发生。

预防柳絮、杨絮过敏四种食物

蜂蜜:美国免疫学专家认为,蜂蜜对柳絮、杨絮过敏很有效。如果坚持每天喝一勺蜂蜜,连续服

用两年,就能安然度过柳絮、杨絮过敏高发的春夏两季。其治疗机理专家推测可能有二,一是蜂蜜中含有的微量蜂毒起作用,它是医生用来治气管哮喘等过敏性疾病的“天然药物”之一;二是因为蜂蜜中含有一定的柳絮、杨絮颗粒,人体习惯以后就会对柳絮、杨絮过敏产生一定抵抗力,这和“脱敏疗法”的原理是一样的。至于蜂蜜的喝法,专家建议最好不要高温加热,另外对蜂蜜过敏和1岁以下的婴儿最好不要喝。

大枣:专家研究发现,大枣中含有大量抗过敏物质,因此建议过敏者多吃大枣,水煮、生吃都可以,每次10颗,每天3次。用黑木耳50克加大枣30颗炖熟,有治疗过敏性紫斑的功效。不过,大枣不要与胡萝卜或黄瓜一起吃,否则会破坏其中的维生素C。此外,大枣含糖量高,性偏湿热,所以有蛀牙并且经常牙痛、便秘患者不适合吃。

金针菇:研究人员发现,金针菇菌柄中含有一种蛋白,可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏性疾病,即使没有患病也可吃金针菇来加强免疫系统。研究者希望以后能把金针菇中的蛋白做成滴剂或者面膜,贴(或滴)在鼻孔里来治疗过敏。专家同时表示,如果只是把金针菇当一般食物吃,其中的蛋白经胃肠道消化可能会被胃酸破坏,人体能不能吸收、能吸收多少,现在还不知道。

胡萝卜:专家发现胡萝卜中的β胡萝卜素能调节细胞内的平



衡,有效预防柳絮、杨絮过敏症、过敏性皮炎等过敏反应。此外,春天应少吃辛辣食物,多喝水;另外,补充维生素C、维生素B、维生素E等,也有益于抗过敏。

外出做好防护 别忘戴太阳镜、围纱巾

专家指出,对杨絮过敏的人,要采取“惹不起还躲得起”的策略,这跟防其它物质过敏是一样的,如一样食物吃了要过敏,记住了,以后不吃就是。同样道理,

对杨絮柳絮过敏的人,白天尽可能少待在室外,尤其是每天花粉指数高的时间,例如晴天时的傍晚。在家要记得关上门窗,以防止柳絮、杨絮飞入。

要做户外活动及各种运动项目时,尽可能选在花粉指数最低的时候,像是清晨、深夜,或是一场阵雨之后。可戴上墨镜、口罩或围上纱巾加以防护,身上也要尽可能穿得严实些。杨絮若落到面部,特别是口、眼、鼻等处,不要急

着用手去搓揉和抓挠。最好马上用纸巾或消毒湿巾擦拭,及时用清水洗净。

回家前,要把身上的杨絮柳絮残留物消除干净,不要带到居室内;回家后要及时洗脸;如果皮肤出现红肿、红斑、小丘疹等症状,可涂抹脱敏外用膏;若症状仍不能缓解,应及时去医院就诊。小孩和老人可以服用抗过敏药物来进行预防,如酮替芬片、仙特明、开瑞坦等,在医师的指导下服用。(网文)

“讲文明 树新风”系列公益广告



美丽曹县 清洁乡村



第24届菏泽国际牡丹文化旅游节

演出时间: 2015年5月16日晚7:30分
演出地点: 菏泽演武楼

祁隆个人全国巡回演唱会 菏泽站

代表作品:

- 祁隆:《等你等了那么久》、《唱着情歌流眼泪》、《又见山里红》等;
- 千百惠:《走过咖啡屋》、《当我想你的时候》;
- 陈瑞:《白狐》;
- 刘恺名:《想着你亲爱的》;
- 陈玉建:《男人就是累》;
- 山楂妹:《老公你辛苦了》



- 主办单位: 菏泽市文联
- 承办单位: 菏泽音乐家协会、菏泽市总工会职工歌舞团、菏泽音乐舞蹈学校
- 协办单位: 江苏蓝之蓝股份、菏泽木雕玉石城、菏泽市慈善总会侨爱基金、菏泽市陶瓷文化研究会
- 策划: 网腾传媒 金方圆广告

感恩菏泽 回报家乡
诚征爱心企业、冠名协办
电话: 5280000

