

盲目增加抵抗力 随意停药 期待自愈

为啥过敏老反复? 告诉你三个真相



春季,大家走出家门,亲近自然的同时,过敏体质的朋友也开始了新一年的过敏征程——眼红眼痒、打喷嚏、流鼻涕、咳嗽憋气、皮肤瘙痒……甚至吃个水果、吃颗坚果就诱发了休克。

随着过敏的人群越来越多,网络上也逐渐出现了各类传言,那么到底这些传言是真是假呢?今天,北京协和医院变态反应科专家就来说一说,关于过敏的三大谣言,记得千万别轻信!

谣言一:过敏都是“免疫力差”的错

人体免疫系统包括体液免疫系统和细胞免疫系统,能帮助我们识别并清除外来入侵病原体、体内的癌细胞,以及衰老死亡的正常细胞。当维护机体平衡的免疫系统出现紊乱,就会引发相应的病症:

(1)如果识别、攻击“敌人”的能力低下,就会造成感染、肿瘤;

(2)如果将自己健康细胞错误识别成“敌人”进行攻击,就会引发自身免疫性疾病;

(3)如果将无害物质也过度识别为“敌人”加以进攻,就会造成过敏。

可见,面对外来入侵物,正常免疫系统只会对威胁到人体健康的微生物、病原体进行攻击、剿灭;如果免疫系统出现了“认知混乱”,甚至出现“认友为敌”,就开始过度攻击进入体内并不具备威胁的花粉、食物等,在这一过程中,身体会因“殃及池鱼”引发免疫炎症,也就引起了“过敏反应”。

所以说,过敏是源于免疫紊乱,并不等于“缺乏免疫力”,更不是“免疫力低下”,简单地提高免疫力不但有可能帮不上忙,还有可能进一步加重过敏反应。

谣言二:过敏症状一旦缓解就可以停药

过敏反应的发作取决于内外两个因素:内部因素是机体产生错误识别外界物质并加以攻击的免疫力,主要是免疫球蛋白E(IgE);外部因素是每到过敏季节,生活环境中存在大量可与正常人同存、却被过敏体质人群视为“敌人”的过敏原,例如花粉。

每年开春,过敏体质人群一旦吸入所过敏的花粉就会发病。整个过敏过程如果用多米诺骨牌来比喻,那么第一张牌就是内在基因,第二张牌就是触发过敏的生活方式,第三张牌就是IgE,第四张牌就是过敏季节的花粉……最后一张牌就是过敏引发的炎症,当最后一张牌倒下,病人就发病了。

不少人认为“是药三分毒”,觉得过敏发作了需要用药,但症状缓解了、消失了就可以不用了。其实这是错误的。

用药虽然可以把最后一张牌按住不至于倒下,使症状缓解,但前面已倒下的牌不被扶起来理顺,也就是过敏体质不被改变、过敏季不结束,过敏症状在停药后就一定会复发。

北京协和医院近年来的实践经验证实:帮助患者找到致病过敏原后,医生根据所监测的花粉播散时

间段,指导患者提前两周开始规律使用抗过敏药物,其间根据花粉浓度灵活指导用药,并确认花粉播散结束两周后再停药,能帮助绝大部分患者顺利应对过敏季节,起到事半功倍的效用。

临床常用的过敏药物包括拮抗过敏介质的药物,例如抗组胺药、抗白三烯药。此外,还有用来抑制过强免疫炎症的糖皮质激素。近年来,通过医药专家对药物的不懈改良,常用口服抗过敏药物、鼻喷或吸入局部糖皮质激素等的安全性大大提高,在专业医生的指导下,均可安全用于长期过敏管理。

谣言三:过敏性鼻炎随年龄增长会好转

不少家长或病友不重视过敏性鼻炎,觉得随着孩子慢慢长大,体质会变强,过敏性鼻炎也会不药而愈,甚至觉得是个小毛病,不值得重视。实际上这种想法部分是源于谣言一,部分是源于对过敏性鼻炎认知不足。

过敏性鼻炎是过敏性疾病最常见的病种之一,貌似是小问题,但却与其他过敏性疾病有着千丝万缕的关系,不重视也会产生严重后果。

过敏性鼻炎的四大症状之首——鼻塞,会造成机体缺氧,危害孩子身体、智力发育,还会促成睡眠呼吸暂停综合征,恶化机体心血管系统负荷,甚至危害生命。过敏性鼻炎多数会合并结膜炎,影响视力视物,还能合并中耳炎,导致听力下降,甚至有30%~40%的患者会发展成可致死的哮喘。

过敏性鼻炎长时间的不正规治疗(尤其在青少年阶段),有可能影响颌面部发育,引发龅牙、“痴呆面容”等。可见过敏性鼻炎虽然初期可能表现是小病,但可以影响听力、视力,还能造成哮喘,影响面容。

消极等待过敏性鼻炎自愈是不可取的,大家应该辨清传言,加强科普知识学习,遵循正规医院专业医生的诊治方案,把“小毛病”“小问题”控制在萌芽阶段。

(北京青年报 关凯)

六类茶适合冷泡



近些年,很多新式茶饮店、网红茶品牌兴起的冷泡茶吸引了不少人眼球。大家在好奇之余,也会有困惑,冷水真能把茶泡开吗?

茶实际上是一个物质溶解的过程,水为溶剂,茶中可溶性的风味物质为溶质;溶质溶解的量,决定了茶汤的浓度;溶解的速度,影响了茶的耐泡度;各种物质溶解是否和谐,影响茶汤的适口性。溶质的量、溶解速度及平衡性,受水温影响很大。开水泡茶,风味物质溶解的量多、速度快,但不容易平衡和谐,所以茶汤浓,但苦涩有余,鲜甜不足,也不大耐泡。冷水或者冰水温度低,茶叶中的风味物质溶的量少一些,慢一些,所以要泡比较久的时间。但是,组成茶香的一些物质需要高温水来激发,当水温不够高的时候,有些香气就闻不到了。所以,冷泡茶会损失一些茶香,但只要浸泡足够长的时间,主要的风味物质都能溶解在冷水中,不会损失。冷泡出来的茶苦涩度低,口感甜柔,茶汤里隐隐含香,风味非常独特。

原则上说,可以热泡的茶,都可以冷泡,只是好喝不好喝的差别。以下几种茶特别适合冷泡:

一是年轻的普洱熟茶,有时候会有一股渥堆味,有人不太喜

欢,冷泡普洱熟茶渥堆味就表现不出来了,茶汤也显得更加甜柔。

二是福建白茶,特别是白毫银针,本来热泡时毫香和甜香就很明显,冷泡后不但没有损失,反而都溶到了茶汤里,特别好喝。

三是热泡时苦感比较高的红茶,如四川的川红工夫、台湾的日月潭红茶等,冷泡效果相当惊艳。

四是绿茶,这类茶对热泡的技术要求比较高,一不留神容易泡苦涩,但冷泡就不用担心了,鲜香清甜,淡绿黄的茶汤也很漂亮。

五是清香型、嫩度高的乌龙茶,如安溪铁观音、乌龙茶,只需几粒进行冷泡,就能把原先香韵妩媚的风格泡成出水芙蓉。

六是轻发酵、轻到中焙火的乌龙茶,如浓香铁观音、冻顶乌龙等,冷泡后茶汤里有淡淡的暖香和丝丝缕缕的甘甜,非常迷人。

冷泡茶方法非常简单:根据茶壶的容积计算好置茶量,一般按每100毫升水配1克茶叶的比例来放茶,浸泡时间多在1小时以上。当然,也可以根据个人口味的轻重调节置茶量和浸泡时间。想喝冷饮时,出外勤或者旅行时,冷泡茶实在是绝佳的随行伴侣。

(生命时报 于佳平)

保质期短的牛奶更营养吗?

仔细阅读食品标签你会发现,不同牛奶的保质期相差很大,有的只能存5天,有的6个月,还有的甚至长达一年。有说法称,牛奶保质期越短越好,保质期长是因为加了防腐剂。

事实是,国家标准规定,纯牛奶不能添加防腐剂。牛奶保质期长短主要由两个因素决定,一是加工工艺。牛奶杀菌主要有两种方式:巴氏杀菌法和超高温灭菌法。巴氏杀菌法利用较低的温度(一般在60℃~85℃),就可以杀死致病菌,保存牛奶中的风味物质,是一种损失较少的热杀菌消毒法。采用这种杀菌方法的牛奶被称为巴氏奶或低温奶,低温杀菌杀灭了有害菌和致病菌,但还保留了一些无害的微生物,保质期一般为2~7天,需要冷链运输,冷藏保存。超高温灭菌法是把牛奶瞬间加热到135℃~150℃,持续2~6秒,几乎能杀灭全部细菌,保质期达到数月甚至一年,而且可以常温储存,因此又叫常温奶。二是包装材料。高阻隔材料,比如纸盒等,能更好地保护牛奶不受外界影响,保质期相对较长;非高阻隔材料,比如塑料袋,对牛奶的保护效果相对较差,保质期相对也较短。

一般来说,保质期短的牛奶口



味新鲜,但如果保存不当特别容易变质;保质期长的牛奶口味稍差,但开封前都可以灵活保存,不容易变质。从营养的角度来说,不同保质期的牛奶差别并不大。因为牛奶中的蛋白质和钙几乎不受高温的影响,高温灭菌时主要损失的是不耐热的维生素,如维生素B₁、维生素B₂,这些维生素主要通过果蔬、肉类和杂粮摄入即可。

因此,大家购买牛奶时不必纠结保质期长短,可以根据自己的需求选择。如果购买后能立即饮用或

者有冷藏条件的,建议优选短保质期的新鲜牛奶,如果外出旅行或没有冷藏条件,建议选购长保质期的灭菌牛奶。最后需要强调的是,牛奶的保质期和保存方式都会清晰地印制在包装的标签上,购买产品要仔细看一下,如果标签标示保存条件是冷藏,但实际在常温下销售的,最好别买,以免有变质风险。如果标签标示保存条件是常温,但实际销售时在冷藏条件下的,可以对比一下同类产品价格,以免被忽悠。

(生命时报 胡长利)

老年斑变皮肤癌? 警惕“抠”出来的癌

开封市93岁的刘老大,原本脸上有一块老年斑,最近几个月突然鼓起,变成拇指肚大小的肿块,最终被确诊为皮肤癌。医生称“这个皮肤癌是被抠出来的”。

最常见的皮肤癌有鳞状细胞癌、基底细胞癌、恶性黑色素瘤等三种类型。不少老年人对疾病鉴别能力弱,加之皮肤癌善“伪装”,易与老年斑、痣等混淆,也会延误治疗时机。河南省肿瘤医院头颈甲状腺外科主任、主任医师罗瑞华提醒,如果手上皮肤出现这些情况,老年人应十分小心:

瘙痒:有一部分黑色素瘤和普通的痣不一样,时常让人感觉瘙痒,经过抓挠之后还容易发生出血和溃烂。

破溃不愈合:皮肤上的斑或痣挠抓之后出现破溃,一直不愈合,特别是用了多种药之后还不见好,建议尽快就医检查。

卫星现象:在一颗痣的周围突然出现好几颗小痣,星星点点的,形成卫星痣,这时就要提高警惕了,可能是恶变的征兆。

形态变化:比如形状不对称,

边缘不规则,色泽改变,短时间内迅速长大,直径大于6毫米等。

皮肤癌的预后与肿瘤类型、部位、大小、深度、有无转移等有关,如果能早期发现、早期诊断,大部分病人可以获得较好的预后。但皮肤癌和其他癌一样,也会局部复发和远处转移。

如果发现脚底、腋窝、手掌、口唇等地方有痣存在,建议尽早就到医院处理掉,这些部位都是生活中容易摩擦刺激到的地方,可能会发生恶变。千万不要反复用手抠,更不要用小刀或小剪刀等割掉,也不要到美容院祛痣。同时,部分黑色素瘤和基因有关,也有和日光照射、晒伤有关。因此,如果发现家族病史,要提高警惕,注意体检观察,尽量减少日光暴晒。

“皮肤癌中的恶性黑色素瘤,多见于脚底、肘部等隐蔽部位,需要特别警惕。”河南省肿瘤医院头颈甲状腺外科副主任医师崔萌介绍,如果肿瘤不断浸润扩大,比如手足部的皮肤癌侵入肌腱,如要根治或许需要截肢。

(大河健康报 王晓凡)