

# 控制过敏性鼻炎 你还得管住嘴

又到了过敏性鼻炎高发的季节。“花粉”这个罪魁祸首让人恨得牙根儿痒痒,可你也许不知道,过敏性鼻炎跟吃的东西也有关系。管不住嘴,致敏食物会“火上浇油”,加重过敏症状。

## 过敏难断根儿 原因就在这儿

这过敏性鼻炎好像沾上了就很难好,年年如此,有的人是春季花粉过敏,有的人是秋季花粉过敏,有的人一年四季都过敏。有时吃点药好点,不吃药又来,不知道啥时候是个头,总也断不了根。鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕,痛苦不堪;有时还会流泪、眼红有灼热感,眼、耳、咽喉、硬腭等多处发痒。而且过敏还越来越严重,原来可能只是秋季过敏,后来发展到春季也过敏;原来只是打喷嚏、流鼻涕、鼻塞,后来眼睛痒、流泪。

过敏性鼻炎断不了根,是因为目前的治疗多是抗过敏对症治疗,吃药有效,停药复发。过敏性鼻炎找出过敏原,避免接触过敏原是治本之策。有人说我知道过敏原,但是避不开,花粉弥漫在空气里,除非不呼吸否则无法避免过敏原。

## 花粉虽为罪魁 食物也难辞其咎

如果你问那手不离纸痛苦不堪的小兄弟,你知道过敏性鼻炎是什么引起的吗?他会很不屑地斜你一眼,当然知道了,这个季节特有的花粉呗,看看花粉预报就知道了,现在正是蒿草花粉的高峰期,马上葎草花粉高峰期也该来了,哪儿哪儿都是,躲也没地方躲,真想挖个洞钻进地里去。

是的,98%的人都认为是花粉引起的,这也没错,确实花粉是引起过敏性鼻炎的



(图片来源于网络)

罪魁祸首。但是把账全部算在花粉头上有些冤枉,大部分人不知道的是花粉背后还有推手,这个推手就是食物过敏。

多数慢性过敏是联合过敏,过敏性鼻炎也一样。蒿草过敏背后还有隐藏的食入性的或其他的过敏原,食物过敏的症状70%表现在呼吸道。也就是说花粉只是引起季节性过敏的原因之一,很多人往往同时伴有食物过敏。

这种食物过敏在非过敏季表现非常不典型,大部分人根本感觉不到。到了过敏季食用了过敏食物同时接触过敏的花粉,过敏性鼻炎症状会明显加重。所以如果能找出过敏的食物,提前或至少在过敏季避免接触,过敏性鼻炎的症状会在很大程度上缓解,甚至可以到不吃药也能耐受的地步。

## 揪出致敏食物 可以这样做

食物过敏分为急性和慢性。急性食物

过敏很好识别,吃完某种过敏的食物立竿见影,马上出现过敏症状,比如吃虾后嘴唇肿或出现皮疹。而慢性过敏很隐蔽,症状非常多样,不限于皮疹和鼻炎,往往在进食后数小时甚至数天才出现症状,且非常不典型,有时很难识别。

找出过敏原并避免是一种对因治疗,从根本上解决问题。当然如何避免过敏原也有很多学问,不是像上面所说的“避免接触”这么简单。还有一种对因治疗是脱敏治疗,脱敏治疗确实能解决一部分人的过敏性鼻炎,但这个方法也有一定的局限性:首先,对于过敏原相对比较单纯的,比如只是蒿草过敏,那么只需要对蒿草进行脱敏治疗。但如果过敏原复杂就很难执行,效果也会大打折扣;其次,脱敏治疗耗时长,一般要治疗3年以上,其间每周都要治疗,坚持下来也需要毅力。(梁英)

## 白发拔一根长十根? 医生揭露真相

对镜看白发,缘何日渐多?有人认为,白发拔一根长十根,经常拔就会导致白发越来越多。那么,这个传言到底有没有科学依据?

“白发不能拔,拔一根长十根,这是没有科学依据的。”专家说。

那么,为什么随着年纪增长,乌黑的头发变白,甚至有些年轻人也已经“早生华发”。年轻人头发乌黑,是由于发根毛囊中存在着黑色素。而促进这种黑色素合成的,是人体细胞中的一种酶——酪氨酸酶。随着年龄增长,酪氨酸酶的活性降低,就会导致毛囊中的黑色素流失,黑头发就会慢慢变灰,再变白。

其实每一个毛囊中的黑色素只作用于产生在同一个毛囊的头发,毛囊和毛囊之间并不会互相影响。有些人觉得白头发越拔越多,很可能是越来越多的毛囊自然出现酪氨酸酶活力下降,黑色素自然流失并且不再生成导致的。换句话说,头发本来就处于自然变白的过程中,拔与不拔,白头发都会越来越多,与“拔”的动作没有必然联系。

虽然白头发不会越拔越多,但不建议经常拔白头发,万一因经常拔白头发而引发毛囊炎或其它更严重的皮肤病,那就得不偿失了。

(乔业琼)

使用公筷 / 文明用餐 / 健康生活

# 公

一用一双公筷  
得一份安心



# 益 筷

## 行动

倡导健康、卫生、文明的用餐方式

# 用一双公筷 得一份安心

倡导健康、卫生、文明的用餐方式



使用公筷,文明用餐,提高公共卫生水平,让平安健康常相伴。