

吃某些食物可防过敏、涂花椒水可治过敏性皮炎…… 这些抗过敏小妙招都是“坑”!

□陈曦

由于过敏原千奇百怪,很多人过敏与季节并无太大关系。不堪过敏之苦,他们中有些人选择上网“求医问药”,但是搜到的信息五花八门、真伪难辨。这里搜集了一些与治疗、预防过敏有关的谣言,帮大家拨开迷雾、寻找真相。

过敏可遗传,家人的药自己也能涂?
真相:需由专业医生诊断后对症治疗

众所周知,过敏体质具有遗传性,因此不少人会出现和家人类似的过敏症状。此时,有些人就会觉得,既然过敏症状相同,那涂同一种药膏也应该有效。这种想法是否科学呢?

对此,专家表示,治疗过敏性皮肤病并非“同病一方”。比如,同样都是患特异性皮炎,家族成员可能会有不同的表现形态,有的表现为急性湿疹,皮肤会有渗出流水,同时伴随剧烈瘙痒;有的则表现为慢性苔藓化、肥厚的皮疹。在选择外用药时,医生会根据皮疹的形态、严重程度、所在部位,选择不同种类、剂型、浓度的外用药,不能一概而论。

吃某些食物可防过敏?
真相:没有食物能直接预防过敏

网传多吃胡萝卜、洋葱、金针菇、红枣、西兰花等食物可预防过敏。不过,专家表示,尚无任何一种食物吃了能预防过敏。

最常见的食物过敏属于I型过敏反应,是速发型过敏,其是由IgE抗体



介导、多种细胞因子参与的过敏反应,有致敏、发敏两个阶段。比如,有人对桃子过敏,那么此人的免疫细胞在接触桃子后,就会将其标记为“敌人”,并产生相应的抗体;抗体与肥大细胞结合,令正常的肥大细胞变成致敏肥大细胞。当此人再次吃桃子时,致敏肥大细胞就会破裂,其一方面会释放自己固有的成分,比如组胺;另一方面会合成新成分,比如白三烯、前列腺素D2等炎性介质,进而迅速导致皮肤瘙痒(或出现风团)、流眼泪、打喷嚏、哮喘等不良反应,甚至会出现心慌、憋气、血压下降等症状,严重的可危及生命。

网上列举的抗过敏食物,虽然对健康没什么坏处,不过,它们并不能迅速且完整地切断上述过程,因此不能产生预防过敏的效果。

涂花椒水可治过敏性皮炎?

真相:尚无证据证明其治疗功效

在各种民间止痒“偏方”中,花椒水的被认可度最高,不少人甚至认为花椒水可治疗过敏性皮炎。

对此,专家表示,花椒提取物——花椒素有止痛和杀虫的作用,一些护肤品和药膏中也含有此成分。但花椒水不等于经过提纯的花椒素,目前尚无任何科学证据表明花椒水可治疗过敏性皮炎。

过敏性皮炎主要是由皮肤屏障功能受损造成的,因此平时可涂抹一些具有屏障修护作用的乳液来促进皮肤修复,这样可阻隔外界过敏原或一些感染源进入皮肤。如皮肤有渗出的话,还需及时就医,医生会根据皮疹的面积、严重程度选择用外用药还是口服抗过敏药、消炎药等。



牙病不可忽视

□魏星

每个人都希望有一口好牙,有了好牙笑得灿烂,生活质量大提高。然而,我年轻时牙痛了,都是拖、等,从来没有去过专科医院看牙医。

48岁那年牙齿痛得厉害,去南通看了专科。医生说,哎呀,你的牙太差劲了,完全是拖出来的,建议我下颌牙齿全拿掉。那时又不可以装临时牙,我选择了补牙和装带钩的假牙,这样维持了8年。56岁那年牙又开始痛了,而且装的牙吃饭时总是要掉。此时,医生叫我把下颌牙都拔掉,因父亲生病住院又搁下来了。58岁又去南通专科医院看牙齿了,经医生诊断,他给我两个方案,一是下颌牙都要拔掉,植6颗牙;二是上颌牙保守治疗。我犹豫了,我说非要植牙吗?医生说植牙比装牙好,外出坐飞机过安检方便。真的好吗?后来我咨询了植过牙的几个朋友,朋友说蛮好的,我坚定了信心。

植牙也不是简单的事,程序较多,要洗牙、要治疗、要做CT,还要做模型,一环紧扣一环。第一次植牙我先生陪了我一天。刚进手术室时的我忐忑不安,心怦怦地跳个不停。当医生把我整个脸都蒙起来时,我更紧张,医生说小手术放松、放松。紧张了会更痛,还会影响植牙的效果。医生开始操作了,过了一会儿就感觉难受,隐隐约约地听到手术刀的奏鸣曲,此时,后悔不该植牙。医生看到我支撑不住的样子,安慰我说别怕别怕,快了快了,一个多小时后牙总算植好了,这次拔了6颗牙,同时种植了6颗牙,最后又装了临时牙。医生嘱咐我回家注意休息,饮流汁、吃消炎药。第二天起来,牙不痛了,但脸肿了,口腔有一种说不出的难受,十天后去拆线检查一切都好。我先后种了7颗牙,装了两颗牙套。

这一年我看牙、植牙去医院数次,花了大半年时间,花掉昂贵的费用,不过,钱用在刀刃上,换来口腔健康。植牙后,我特别注意口腔卫生,每天晚上不仅刷牙,还坚持冲牙。感谢牙科医生的付出,感谢科技的进步给牙病患者带来的福音,使我快快乐乐地生活。



年龄越大应该多吃肉,还是少吃肉?

□晓康



很多老人把清淡饮食理解为要吃素,甚至有人长期吃素,但长期吃素真的能长寿吗?

一、多吃肉的老人或更长寿

老年人更要注重身体健康,不要总以瘦为美,一味地吃素,适当地吃肉或许对身体更好。

一项11个国家的联合调查研究指出,适当摄入肉类、蛋类等高蛋白质食物的人,要比吃素多的人患癌的风险更低,更加长寿一点。研究发现,蛋

白质摄入量在40克以上的老年人,死亡率为18%,而蛋白质摄入量在40克以下的人,死亡率却有31%。

老年人适当增加肉类摄入,能够预防营养不良、避免骨质疏松、肌少症、延缓大脑衰老,因此老年人也要适当地吃肉。

二、吃肉也有“底限”,两种肉尽量少吃

虽然提倡大家要适当摄入肉类,但要记住吃肉是有底限的,下面这两种肉还是尽量要少吃。

1. 红肉 每天多吃50克红肉,会导致肺炎风险增加22%,糖尿病风险增加21%,缺血性心脏病风险增加16%,结肠息肉风险增加8%。

2. 加工肉 每天多吃20克加工肉,会导致肺炎风险增加23%,糖尿病风险增加21%,缺血性中风增加17%,脑血管疾病增加10%左右。

中国居民膳食指南指出,建议成年人每日的鱼、禽、蛋、瘦肉总量在120~200克之间。畜禽肉和海产品的摄入量,成年人应该控制在40~75克,65岁以上的老人应该控制在

40~50克。

三、吃肉不注意这3点,小心适得其反

肉类在饮食中必不可少,但吃肉要注意下面几点,不然可能会适得其反。

1. 多吃鱼虾禽等白肉

鱼虾等白肉肉质比较细腻,消化吸收率比较高,而且相对来说脂肪含量低、不饱和脂肪酸含量高,能够起到预防心血管疾病的效果。

2. 多用炖、煮的烹调方法

在肉类的烹饪上面,建议尽量多用炖、煮的方法,这样能够最大化地保留肉中的营养。

3. 口味尽量清淡些

建议选择少油、少盐、不刺激的清淡饮食,避免重口味饮食带来的负面身体作用。

老年人虽然随着年龄的增长,身体各项机能会出现退化,但也不能一味吃素,还是要适当吃肉的,建议平常多吃鱼虾禽等白肉,而且尽量选择清淡口味、炖煮的烹调方法,以便保证营养更好地吸收利用。