健康热风 JIANKANGREFENG

北京市政协委员、首都儿科研究所附属儿童医院主任医师朱春梅提醒：

预防过敏 健康生活

本报记者 陈晶

7月8日，是世界过敏性疾病日，今年的宣传主题是“预防过敏疾病，促进健康生活”。

据世界变态反应组织统计，全球过敏性疾病总患病率高达22%，过敏疾病已经成为全球公共卫生方面的很大挑战。

出现这些症状须谨防过敏性疾病

“过敏性疾病，又叫变态反应性疾病，是目前最常见的一类慢性疾病。它表现为人体对环境中一种或多种物质产生强免疫反应，并导致组织和器官的损伤，从而影响正常的生理机能。”北京市政协委员、首都儿科研究所附属儿童医院主任医师朱春梅介绍，过敏性疾病的发生常遵循一个逐步恶化的自然过程，有过敏体质的人在婴儿期主要表现为对食物过敏，出现湿疹、呕吐、腹泻等；3岁左右逐渐转为对呼入性过敏原过敏，出现鼻塞、流涕、咳嗽、喘息等呼吸道过敏症状。

朱春梅介绍，常见的过敏性疾病和症状包括：过敏性哮喘，如喘息、气促、咳嗽、胸闷等；过敏性鼻炎，如喷嚏、流涕、鼻痒、鼻塞、咽痒等；过敏性皮炎，如皮疹、皮痒、红斑、苔藓化等；过敏性结膜炎，如眼痒、流泪、异物感、畏光等。

“当孩子有以下这些表现就可能是过敏了，父母千万要注意。”朱春梅提醒——

食物过敏征象。反复出现或持续存在痉挛性腹痛、腹泻、便血、呕吐、反流、肛周发红、便秘、拒食等；确诊特应性皮炎后，若经过规范治疗，皮疹仍无明显好转，且于进食后2小时出现水肿性红斑、风团或口周、眼周、阴茎等部位肿胀等速发型皮肤过敏表现，或于进食后6~48小时原好发部位出现红斑、渗出、结痂、苔藓样变伴瘙痒等表现时，须警惕食物过敏可能。

变应性皮炎征象。婴儿最常见的湿疹常为蛋白质如牛奶过敏，少数为空气中花粉、螨虫导致的过敏，表现为局部皮肤瘙痒、难以入睡，严重的可局部感染流脓、迁延不愈。

过敏性鼻炎征象。经常或每年固定时间出现的阵发喷嚏、鼻痒（揉鼻、挖鼻）、鼻塞（张口呼吸、打鼾）、流涕、眼痒、流泪、眼红和灼热感等症状。

哮喘征象。反复发作性喘息、咳嗽、胸闷、气促，持续至3岁以后；支气管舒张剂治疗有效或自然缓解；抗哮喘药物治疗有效，停药后复发非病毒感染导致的间歇性夜间咳嗽。

“如果出现以下严重过敏危险信号的时候须即刻抢救。这些信号包括：消化道出现痉挛性腹痛、呕吐、腹泻等；皮肤及黏膜出现突发全身性荨麻疹、瘙痒、脸红、唇–舌–悬雍垂肿胀等症状；呼吸系统出现喘鸣、哮喘、呼吸费力、持续剧烈咳嗽、发绀等症状；心血管系统出现低血压、心律紊乱、昏厥等症状。”朱春梅强调。

过敏性疾病如治疗不当症状会逐年恶化

“过敏性疾病如治疗不当症状会逐年恶化，甚至会发展成更严重的过敏，如过敏性结膜炎、皮炎等疾病如不及早治疗，容易并发过敏性鼻炎、哮喘等其他更严重的过敏性疾病，并由对单一过敏原过敏演变成多种过敏原过敏。”朱春梅说。

比如特异性皮炎，其作为一种慢性炎症性皮肤病，具有复发性、瘙痒性等特点，患者通常在婴幼儿时期发病且病情迁延反复，约60%患者的皮炎病情可迁延至成年。患者常会由于瘙痒而难以入睡、容易焦虑、易怒、难以集中精力等，严重影响日常生活、学习、工作。特应性皮炎还会严重影响患者外貌、自信心、社交活动等。如不及时采取积极治疗，约80%特应性皮炎患儿会进一步发展为呼吸道过敏性疾病，包括过敏性鼻炎或哮喘等。

“过敏性鼻炎作为常见的过敏性疾病之一，近年来发病率逐年上升。过敏性鼻炎会严重影响患者的日常工作、学习和生活，降低患者的生活质量，增加经济负担。如不及时采取积极的治疗，还会导致记忆力下降，甚至影响儿童智力发育，并可能发展成过敏性哮喘。”朱春梅介绍，临床调查表明，过敏性鼻炎的患者发生哮喘的危险性较正常人高4~20倍，有相当多的哮喘患者在哮喘发作前有过敏性鼻炎症状，积极治疗过敏性鼻炎可以有效预防哮喘的发生和复发。

“过敏性哮喘则常发病于4~40岁之间，特别是在儿童时期。过敏性哮喘发病具有明显的家族遗传倾向，30%~50%的儿童患者哮喘病情会迁延至成年。哮喘发作会导致儿童发育障碍、气胸、严重咳嗽所致的肋骨骨折、咳嗽性昏厥、呼吸衰竭，甚至死亡，常年服用哮喘缓解药，还会引起药物副作用，并逐渐演变成慢性阻塞性肺病和肺心病。”朱春梅提示。

80%左右的哮喘、鼻炎和皮炎均与尘螨有关

“诱发过敏反应的物质称为过敏原。吸入性过敏原是过敏性疾病的‘元凶’，其在空气中飘浮，可随呼吸进入人体。常见的吸入性过敏原有尘螨、花粉、真菌、动物皮毛、羽毛、棉花絮、食物等，其中，尘螨的影响最大。”朱春梅说，尘螨是全球分布最广泛的过敏原之一，其主要存在于家居卧室内，特别是床褥、沙发、地毯、衣服以及空调过滤网中，个体微小，须借助显微镜才能看到。

“‘尘螨过敏’已被列入世界性的卫生问题，80%左右的哮喘、鼻炎和皮炎均与尘螨有关，严重危害人类健康，对于儿童尤甚。”朱春梅提示，尘螨过敏的患者应尽早进行标准化脱敏以获得满意疗效。生活中，可通过以下措施预防或减少尘螨过敏：每周可用55℃以上的水清洗床单被套，阳光暴晒；卧室应避免潮湿，注意通风；不使用地毯，选用木质地板、瓷砖或磨石地板；切勿让宠物进入卧室；定期清洗空调过滤网；保持室内空气畅通。

“一旦宝宝出现过敏，哪怕症状轻微，都要从婴幼儿开始管理，防止以后逐渐‘演变’成鼻炎或哮喘。”朱春梅提醒，对于过敏首先要对因治疗，避免接触已明确的过敏原，或者严格回避过敏食物。其次是对症治疗，不同的过敏症状，有相应的治疗药物，要根据症状用对药物。三是营养策略，主要针对过敏性疾病高风险的宝宝需加强营养干预。

“值得注意的是，很多疫苗都存在过敏成分，很多家长因为孩子是过敏体质就不让孩子接种疫苗，这么做会让孩子缺少免疫屏障。”朱春梅说，只要既往不对疫苗或其成分过敏，所患过敏性疾病与疫苗成分无关，就可按计划常规进行疫苗接种。

“另外，有的父母想让孩子进行脱敏治疗。脱敏治疗具有一定的风险，一定要在严格的医院监测与医生指导下进行。对于单一的或强度比较高的过敏，过敏原明确、却无法彻底避免接触的（如对尘螨、霉菌过敏），或传统药物治疗、症状控制不理想或出现严重药物不良反应的，或不愿意接受长期激素治疗的患者，适用于脱敏治疗。”朱春梅最后表示。

■延伸阅读

预防过敏应加强科普宣教

“近年来，儿童过敏性疾病呈高发趋势，严重影响着儿童健康，尤其会影响儿童及其家庭的生活质量。因此，要以预防为主，重视对大众进行过敏性疾病的科普宣传。”青岛市政协委员、青岛大学附属医院肝胆胰外科病区副主任朱呈瞻建议。

朱呈瞻说，过敏性疾病需要引起更大程度的重视。“以青岛为例，如今青岛已成为全国过敏性疾病发病最高的地区，过敏性疾病的发病率高达37%，而在全国31个城市儿童食物过敏自我报告率调查中，青岛市儿童食物过敏患病率也是最高。”

朱呈瞻在调研中还发现，现阶段过敏性疾病的防控还存在诸多问题，比如：医务人员对于儿童过敏的认识尚不够充分，预防意识不足，相关专业发展有待提升；针对儿童过敏的科普教育较少；过敏检测手段较少和过敏原检测水平参差不齐等问题。

为此，朱呈瞻建议，应由疾控部门牵头，启动流行病学调查工作，注重病因学研究。同时，应提升医疗机构相关专科诊疗能力，推动变态反应重点专科建设。对多重症状和严重症状的儿童，实施多学科联合诊治工作，减少患病儿童反复多专业就诊。（陈晶）

食话食说 SHIHUASHISHUO

体虚又“上火”，有热不敢清？

正值荔枝上市的时节，鲜甜的荔枝让人欲罢不能，不少人吃了一把又一把，可没过两天，嘴里就起了疼痛不已的“小白点”，也就是平素常说的“口腔溃疡”。这也不全是荔枝惹的祸。口腔溃疡本来也是高发病，尤其在饮食不慎吃多了辛辣煎炸的食物后，特别容易发生。如果是体质结实的壮汉还好，清淡几天，再喝点清热下火的“凉茶”便好了。如果是本身脾胃就虚弱的老人和小孩，难免就会有许多顾虑，不敢吃太凉的药，只能挨着。

其实，修复溃疡不只有“清热”一个办法，补脾也可以。诸多本草中，有一种甘味最“正”的药材，就能治疗虚性的口腔溃疡。在“神农尝百草”的传说中，神农会随身携带着解毒的草药，如果尝到了毒药，便会服用“解药”。有人认为，这味能“解百毒”的草药正是甘草。据《神农本草经》中的记载，甘草有坚筋骨、长肌肉、倍力、金疮肿、解毒的功效。正如它的名字，甘草具有非常浓郁的甜味，而且味道很纯正。甘草这种甘甜具有保护脾胃的作用，也能缓冲其他药物的“偏性”。因此，不少医生都喜欢在药方里加入它，除了调和药性，还能减少药汤对脾胃的刺激。

除了护脾补脾，甘草还有促进皮肤伤口愈合的作用。而口腔溃疡，其实也是口腔黏膜上的一种“伤口”。溃疡初起时往往和“热邪”有关，但如果到了后面还一直好不了，往往是因为修复得不好。在脾胃虚的人中，虚性的口腔溃疡更为常见，溃疡处红肿不明显，甚至颜色淡白，常常反复发作，每次都要很久才能愈合。这种情况下，不妨试用下甘甜补脾的方法，含服甘草水。可以用5g~10g甘草煮一小碗水，觉得溃疡疼痛时便含一小口在嘴里，再慢慢地咽下。这种方法不仅能缓解疼痛，也能促进溃疡面的愈合。有些不喜欢喝药的小朋友长了口腔溃疡，家长也可以用这种方法。

（十三届全国政协委员、广东省中医院主任医师 卢传坚）

这5类食物晚上越吃身体越差

很多人觉得不吃晚餐能减肥，其实未必如此。大阪大学的一项研究发现，与每天都吃晚餐的人相比，偶尔、经常或从来不吃晚餐的人，体重增加风险反而上升。不吃晚饭减肥会导致一种“压榨性”的瘦，身体的反弹能力随时都在酝酿，一旦进食，吸收更多，反弹也快。除了不利于体重的控制，不吃晚餐还容易造成胃肠道功能节律紊乱，对于本身血糖偏高的人，不吃晚餐可能在半夜出现低血糖反应，这是非常危险的。晚餐不可不吃，也不可盲目吃，食物吃不对同样会招来多种疾病。尤其是以下5类食物，晚餐最好别吃。

不要吃油炸食物，如炸鸡排、油条、炸茄盒等。油炸类食品如炸薯条、炸鸡排、炸鱼、炸茄盒、油条、炸糕等能量高，容易“催肥”。而且，食品在油炸过程中会产生致癌物质丙烯酰胺和多环芳烃，常食对防癌不利。此外，夜间睡觉时身体不活动，血流速度变慢，而一晚上又不喝水稀释血液，血液相对黏稠，此时吃得过于油腻，对血管是不友好的。建议大家每周进食油炸食物不要超过2次，晚餐时不要进食油炸食物。

不要吃高脂肪、高胆固醇食物，如鸡皮、虾头、鱼子、肥肉等。建议晚餐不要吃肥肉、黄油、香肠、烤串；少吃高脂菜肴如干煸豆角、干锅花菜、红烧茄子、地三鲜；吃鸡肉和鸭肉时，应去掉外皮和脂肪层；一些高脂食物如猪脑、鸡头、鸭头、虾头、蟹黄、鱼子酱、鱿鱼、骨髓等，因同时含大量的胆固醇，更应少吃。

不要吃高能量食物，如拔丝红薯、糖三角、糖醋排骨。晚餐后活动量通常比白天少，尽量少吃高能量的食物，比如拔丝红薯、拔丝山药、糖三角、糖醋排骨、糖醋鲤鱼、红烧肉等，少吃奶油类食品，尤其是标注成分为植物奶油的食品。

少吃不易消化的食物，如芹菜、红薯、韭菜、茼蒿等。对一般人群来说，提倡每餐粗细搭配，但对一些消化功能弱的朋友来说，晚餐要少吃粗粮，例如玉米、红薯、青豆、绿豆等，蔬菜类如芹菜、笋、韭菜、茼蒿等也尽量少吃。如果晚餐吃了不易消化的食物，平躺下睡觉时，容易加重胃食管反流等胃肠不适，还会影响睡眠质量。

不要吃刺激性强的食物，如浓茶、咖啡、辣椒等。刺激性食物会使人体兴奋性增高，对心血管系统、神经系统等造成不利影响。而且大量饮用浓茶和咖啡等含咖啡因较多的饮品或食物，会导致食道下端的括约肌松弛，容易引发或加重胃食管反流等问题。

（北京协和医院主任医师 于康）

肝胆相照 GANDANXIANGZHAO

胆腑养生，重在疏泄

中医认为，人体由五脏、六腑、形体、官窍等构成。六腑，是胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦的总称。六腑受盛和传化水谷，以通为用，以降为顺。胆居六腑之首，又为奇恒之腑，位于右胁下，附于肝之短叶间。胆与肝由足少阳经和足厥阴经相互属络，构成表里关系，其生理功能主要是贮藏排泄胆汁和主决断。

肝主疏泄，分泌胆汁；胆附于肝，贮藏排泄胆汁。肝胆合作，助脾胃消化——肝的疏泄功能正常，胆才能贮藏排泄胆汁；胆之疏泄正常，胆汁排泄无阻，肝才能发挥正常的疏泄作用。在肝胆配合之下，人的精神意识思维活动得以正常进行。

胆腑养生，重在疏泄，应注重以下调养：

饮食调养。一日三餐要规律，早餐一定好好吃。宜食用有少许油脂类的早点，以使胆汁有规律地排泄，避免胆汁淤积而发生胆囊炎、胆结石。适量多食用下列食物，有助于疏肝利胆：易消化的高蛋白食物，如瘦肉、鱼类、蛋类、乳类、豆制品等；富含维生素的食物，如新鲜蔬菜水果；富含纤维素的食物，如全麦面包和麦片，有助于保持大便通畅，促进胆汁的分泌和排泄；不饱和脂肪如橄榄油，也有助于以降低患结石的风险。另外，萝卜可促进胆汁分泌，有助于预防胆囊问题，炒菜吃、做汤喝均可，生吃宜餐后适量食用，以免引起烧心等不适；柠檬可促进胆汁分泌，饭前喝点柠檬水，可促进消化；苹果醋的酸性有助于防止体内脂肪堆积，避免胆囊出现问题且有助于减肥；绿茶中的茶多酚，可以改善胆汁的流动并降低胆固醇水平；咖啡是一种健康的抗氧化剂来源，适量饮用含咖啡因的普通咖啡可降低患胆结石的风险。特别提醒，不宜进食过多脂肪，如动物内脏、蛋黄、肥肉等，以防引起脂肪肝、胆囊炎等；不宜过量饮酒，饮酒会引起食欲减退、蛋白质及B族维生素缺乏，还可导致脂肪肝、肝硬化胆囊炎等病症；不宜暴饮暴食，伤肝胆，伤脾胃。

情志调养。情志与肝胆的疏泄功能密切相关，反复持久的过激情绪，会直接影响肝胆的疏泄功能，应培养控制情绪和疏导不良情绪的能力，保持情绪畅达平和。胆性喜欢宁谧，心情长期不顺畅，心肝先失调，胆也是受害者，肝郁、肝火，会直接伤及胆，部分胆囊炎、息肉都同此有关。

运动锻炼。动作舒展、流畅、缓慢的运动，符合肝气生发、畅达的特点，有助于疏泄肝胆，可选太极拳、八段锦、易筋经、气功、导引等。定期进行适度的锻炼，可以降低胆固醇、预防胆结石、保持健康的体重，简单的步行、游泳、跳舞或骑自行车都有助于保持胆囊健康。

拍打胆经。根据胆经循行路线，从上往下、力度适中按摩拍打，有利于疏胆强胆，尤其头部两侧，可常按摩梳理改善偏头痛。

穴位按摩。阳陵泉穴在小腿外侧、腓骨小头前下方凹陷处，经常按揉阳陵泉穴，对胁肋痛、下肢痿痹、膝关节酸痛、腿足麻木有很好的防治效果，每日每次可用大拇指按揉或中指、食指并拢按揉30~50下。风池穴位于颈部耳后发际下凹窝内，经常按摩对偏头痛、感冒、鼻塞、头晕、耳鸣等也有一定的治疗效果，阳气不足怕冷怕风的人，可按揉风池穴预防感冒，操作时可以两手十指交叉于颈后掌心扣于风池，每日每次用掌根挤压如同“拿”法30~50下，使穴位稍感酸胀为宜。其他穴位按摩如足临泣穴可改善偏头痛，期门穴可疏利肝胆、清湿热，促进胆汁排泄。上述穴位亦可艾灸，以温通经络。

起居规律。凌晨子时（晚上11点到1点之间）胆经当令，胆气最旺，此前应进入睡眠，以养胆气、恢复精力。

（北京老年医院副主任医师 李金辉）

健康潮 JIANKANGCHAO

警惕“电子血栓”

如今不少人喜欢熬夜上网，一坐就是好几个小时。相关研究显示，每多坐1小时，患深静脉血栓的风险增加10%。专家提醒，长时间坐在电脑前工作、上网打游戏等应警惕“电子血栓”的侵袭，严重的还会引起致命的肺栓塞。

30岁的赵先生刚开始做美食主播没多久，工作特别卖力，几乎每天晚上都要熬夜直播到一两点。他每天的工作就是坐在电脑屏幕前，试吃几十种食品，基本上一坐就是8个多小时，几乎不怎么活动。近期，他发现自己的左下肢肿胀明显，比右腿明显粗了很多，但并没有当回事，仍旧每天坚持继续直播。这两天，赵先生不仅下肢肿痛明显，还出现了胸痛、呼吸困难的症状，被朋友紧急送往武汉市中心医院就诊。

经过B超检查发现，赵先生的下肢静脉有血栓，医生高度怀疑是肺栓塞，随后进一步检查证实了医生的判断。当完善相关检查后，血管外科专家紧急为赵先生实施了急诊手术，在他的下腔静脉植入了“滤网”，并进行了肺动脉介入溶栓治疗，以防止血栓进一步脱落。目前，赵先生恢复情况良好。

“下肢静脉血栓多见于老年人，但近年来医院收治了不少静脉血栓的年轻人，在电脑前久坐不动已成为发病的一大诱因，被形象地称之为‘电子血栓’，从事IT工作者、经常上网玩游戏久坐者等都是‘电子血栓’的高发人群，这种疾病已成为潜伏在年轻人身边的‘隐形杀手’。”武汉市中心医院血管外科主任何涛介绍。

何涛进一步解释，长时间久坐不动，下肢持续处于低垂位，活动减少，导致血液瘀滞，回流速度缓慢，同时如果过于专注电子游戏，饮水减少，由此导致血液黏稠度增高，会增加下肢血栓形成的风险。此外，长时间搭乘飞机、火车或者长途汽车的人，腿部也易形成血栓，即经济舱综合征；长期卧床、孕妇及抽烟者，本身血液是高凝状态的人群如老年人、“三高人群”、肿瘤患者等，这几类人群也应当小心下肢静脉血栓。

建议“电脑族”无论是工作需要还是兴趣娱乐，都要以健康为重。平时避免久坐，每坐一个小时左右起来活动活动，做下蹲动作或脚踝的屈伸动作，可以促进下肢血液循环。此外，还应多喝水以稀释血液，进而避免血液黏稠而形成血栓。一旦出现下肢肿胀、疼痛、呼吸困难等症状时，必须尽快就医。

（武汉市中心医院副主任医师 屈碧辉）