过敏了，不要逆来顺受

上周日是世界过敏日，记者了解到，过敏体质的人容易产生新的过敏症，比如鼻炎随时可合并哮喘。因此面对过敏性疾病，不能消极招架、听之任之，应出动出击，早诊断、早治疗，尽快查出过敏原。尽早明确过敏原，可以采取有效避免的措施；针对确定的过敏原，可以制订恰当的抗过敏对因治疗方案。

人体为什么会过敏

据河北省一家省级医院耳鼻喉科主任医师霍俊英介绍，过敏反应又称变态反应，是身体对一种或多种物质的不正常反应，而这些物质对大多数人是无害的。其重要原因是由于变态反应疾病患者体内产生了过多的免疫球蛋白抗体。它可以和环境中的过敏原起反应，刺激机体产生、释放某些过量的化学物质，继而产生各种过敏症状如打喷嚏、流鼻涕、鼻痒、气喘、起皮疹等。常见的过敏性疾病有过敏性哮喘、过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、荨麻疹、湿疹、多发性口腔溃疡、过敏性胃肠炎、渗出性中耳炎等。

及早揪出过敏原

“过敏原是过敏反应性疾病的病因，找不到过敏原就无法进行特异性诊断和特异性治疗”，霍俊英表示，目前我们生活中常见的过敏原种类繁多，临床上把过敏原分为吸入组和食物组。吸入的有：尘螨，花粉，动物的毛发皮屑，霉菌等；食物中以牛奶，鸡蛋最常见，可引起严重的过敏反应。“过敏原的检测是诊断过敏性疾病的重要组成部分，目前分为体外和体内检测。体内检测采用标准化的点刺液进行点刺，体外检测即抽血”，据霍俊英介绍，过敏性疾病的治疗包括避免过敏原的接触，药物治疗，脱敏治疗和对病人的教育四个方面。根据全国呼吸过敏性疾病科研协作组进行有关过敏原的多中心临床调查结果显示，最常见的过敏原是螨类，其中以屋尘螨和粉尘螨为主(两者约占80%)，其次是热带螨，尘螨是引起过敏性疾病的罪魁祸首。根据查到的过敏原进行特异性脱敏治疗，这是唯一对因的过敏治疗，长远疗效已得到国际肯定。脱敏治疗能否成功的决定因素则包括：使用标准化的变应原疫苗；经过专业培训的医护人员；患者在整个治疗过程中的密切配合、积极参与。

如何判断儿童过敏

说到广受社会重视的儿童过敏，霍俊英提醒，年轻的父母一般可依据下列几种情形而高度怀疑孩子得了过敏症：

有过敏疾病的家族史；

小时候即有异位性皮炎，长大后罹患其他过敏疾病的机会大增；

每次感冒皆伴随喘鸣；

慢性咳嗽，尤其半夜、清晨时症状特别明显；

清晨起床后将会连续打喷嚏，觉得喉咙有痰；

时常觉得鼻子痒、鼻塞、眼睛痒，特别在整理物品、衣物时；

运动后或吃了冰冷食物会剧烈咳嗽；

固定的皮肤痒疹，冬天或夏天流汗时特别痒。

目前儿童脱敏治疗的对象是有过敏史的轻中度哮喘患儿和过敏性鼻炎患儿，尤其是对尘螨过敏的患儿，建议5岁以上的儿童接受脱敏治疗。

科学护理过敏患儿

在家庭护理方面，家长在找出引起孩子过敏的过敏原，尽量避免再接触以免发作的同时，应注意患儿室内空气要适度流通；避免或少吃冰冷的食物；不做剧烈运动。根据过敏性疾病的主要吸入性过敏原是尘螨，而沙发、地毯、床垫、枕头、长毛衣服、毛绒玩具、靠垫及其他柔软物质均是尘螨居住环境，所以患有过敏性疾病的患者要及时更换床单，内衣，沙发垫，枕套等。对宠物过敏者不要养宠物；如对霉菌过敏，室内要常通风，衣被常晾晒，浴帘、拖布保持干燥，经常清洗空调网。

（刘伟）

公共场所避免引病上身

夏日昼长夜短，户外活动时间增加，能够消暑纳凉的游泳、购物等公共场所人气飙升。疾控专家提醒，市民在这些场所享受清凉的同时，也要注意夏日衣着单薄，及时做好身体清洁，避免因接触被病毒污染的物品而染上疾病。

选择卫生安全的游泳池

“游泳不仅可以享受凉爽舒适，还可以强身健体，但是游泳必须注意安全与卫生，做好游泳后几大常见疾病的预防。”据石家庄市疾病预防控制中心公共卫生监测与评价所所长陈凤格介绍，做好相关疾病预防的第一步是学会选择卫生安全的游泳池——

选择取得许可资格的游泳场所；选择有近期空气和水质合格检测报告的游泳场所，游泳场所经营者委托有资质部门进行的检测，结果应在明显处公示。

选择水质良好的游泳场所。水质良好的游泳池，水色清澈湛蓝，水中能见度高，相反水质浑浊、能见度低。

选择卫生组织制度、各项管理制度健全的游泳场馆。场馆各种标识清楚醒目如禁止出租游泳衣裤、禁止吸烟等等，救生员、服务员衣着醒目，坚守岗位，使消费者人身及财产安全均有保障。

选择卫生设施健全的游泳场馆。游泳场所卫生标准规定，新建、改建、扩建游泳池必须具有循环净水和消毒设备。这样池水质量也就相对有了保障，比单纯人工控制更科学、可靠。游泳场所拖鞋为公用物品，如果没有消毒设施，极易传播脚癣等皮肤传染病。在通往游泳池走道中间应设强制通过式浸脚消毒池，再次对脚部进行消毒，防止疾病传播。

游泳后常见的四种疾病

急性出血性结膜炎，俗称“红眼病”。防治措施：不共用毛巾、脸盆、手帕等物品；勤用流动的水洗手，不用手揉眼睛；游泳时戴防水眼镜。

急性化脓性中耳炎。防治措施：泳池水入耳后，可将头向水侧倾斜，或辅以单脚跳动，使其自然流出，切忌用手去抠。为防止池水进耳，最好是戴耳塞。

沙眼。防治措施：经常洗手并保持清洁和不用手揉眼，用流动的水洗脸。

日光性皮炎。防治措施：游泳期间尽量避免强烈日晒。

专家提醒，在公共场所游泳后应注意身体清洁，游泳之后要及时淋浴，因为游泳池的水中含氯比较高，对头发、皮肤有一定的腐蚀性，泳后可立即洗澡，把身上的氯和粘附的细菌洗掉，保持身体的清洁。

预防手足口病成人隐性感染

除了游泳场所外，光顾商场超市等其他公共场所后，也不能掉以轻心。疾控专家表示，夏季正值肠道传染病的高发季，如果出入公共场所时预防措施采取不当，可能因病上身。“这里特别要提一下手足口病，有效预防成人的隐性感染是防止手足口病传播的关键，但这往往容易被忽视”，据石家庄市疾病预防控制中心流行病防治所所长张世勇介绍，肠道病毒是各个年龄组都可感染的，成年人感染后多不发病，呈现隐性感染状态，但是却仍然能够传播病毒，是手足口病的重要的传染源。对此，儿童家长，特别是五岁以下儿童的家长要特别注意：勤洗手、换洗衣服，到公共场所尽量不要触摸自己不需要的物品，以免造成污染或被其传染；成人接触病毒的可能性远大于孩子，因此提醒家长从公共场所回家后一定要及时洗手，再进厨房准备食物，再去接触孩子。

（燕赵）

卫生部：2015年初步建立贫困地区基本医疗卫生制度

多吃苹果皮有助于长肌肉

近日，发表在《公共科学图书馆期刊综合版》上的一项研究显示：苹果皮中含有的熊果酸有助于预防肥胖。在这项动物研究中，一组老鼠连续几周都吃高脂肪的饮食，但其中含有熊果酸，这些老鼠的肌肉重量得到了增加，体内生成了更多的能燃烧热量的棕色脂肪。而吃同样食物但并不含熊果酸的老鼠则明显变胖。

美国爱荷华大学副教授克里斯托弗·亚当斯博士认为：实验中，摄入了熊果酸的老鼠体重增加较少，不太可能患上与糖尿病和脂肪肝相关的各类疾病，而且所消耗的热量会更多。这种疗法在今后还有望用于治疗因为人体衰老所引起的肌肉萎缩。

（孟华）

每天吃7个核桃可降血脂防病

据英国《独立报》近日报道，美国科学家在美国化学协会年会上表示，核桃是最健康的坚果，每天7个核桃可降低血脂，预防多种疾病。

报道称，核桃富含大量抗氧化剂多酚类物质，能够稳定自由基，预防健康的细胞受到自由基侵害。核桃的多酚类物质含量是杏仁、花生、开心果、榛子、腰果、夏威夷果、巴西坚果以及胡桃的两倍多。美国斯克兰顿大学的化学教授乔·文森指出，核桃含有大量蛋白质、纤维、维生素及矿物质，但是人们吃得太少，他认为，每人每天食用7个核桃即可收获潜在的保健效果。

（冠生）

维D和钙片同服能增寿

丹麦奥胡斯大学的研究者对八项临床试验进行分析后发现：老年人合服维生素D与钙片能降低他们的死亡率，并且延长寿命。发表在《临床内分泌学和新陈代谢学期刊》上的这项研究显示，只有合服这两种营养补剂才有这种功效，而单独服用维生素D并没有这样的功效。

研究者所选用的样本是7万多名70岁左右的老人，他们服用3年多维生素D后，并没有因此降低死亡率，而与钙片同时服用时，能让他们的死亡率降低9%。研究者认为，老年人同时服用维生素D和钙片不仅对骨骼健康有益处，还能起到降低胆固醇和降血压的效果，从而对老年人的整体健康状况起到了积极作用。

（生命时报）

夏季手脚抽筋别急着揉

抽筋时，人们总是捶、揉、按等各种动作轮番上阵，但是只能在一定程度上改善血液循环，并没有拉开肌肉，抽搐着的身体依旧疼痛难忍。抽筋时究竟应该怎么办呢？

抽筋其实就是肌肉发生了痉挛。经常发生在手指、手掌、小臂、脚趾、小腿和大腿等部位。抽筋部位不同，解决的办法也各异。

手指抽筋：可以先握紧拳头，然后用力伸张，迅速重复数次，直至复原为止。

手掌抽筋：首先，手指交叉握紧，反转掌心向外，用力伸展向身后弯，多次运动后即可复原。

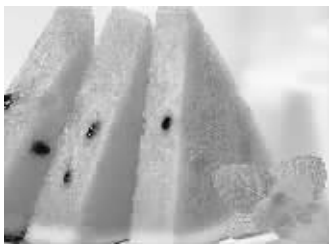
脚趾抽筋：将腿伸直，用抽筋的脚趾抵住另一只脚的脚跟，抬起未抽筋的脚，尽力向后压抽筋的脚掌。

大腿抽筋：弯曲膝盖，置于胸前，双手抱住小腿，用力收缩数次，然后将腿伸直，如此反复多次即可。

（综合）

西瓜：室温比冰镇更营养

不少人爱吃冰西瓜，觉得它更解渴。但由于西瓜本身就是寒性的，冷藏会增加它的凉性。如果贪凉吃，会让胃肠道等消化器官突然受到刺激，引发胃痛。所以，从冰箱里拿出的西瓜最好在室温中放置半小时后再吃。一般，新买来的西瓜放在冰箱里不要超过1天，切开后的存放不要超过1个小时。有研究表明，冰镇西瓜富含的营养成分，远远低于室温存放下的西瓜。在室温下西瓜中所含的番茄红素和β胡萝卜素比冰



镇西瓜要高出40%和139%，而这些营养物质正是具有抗癌作用的抗氧化剂。

（综合）