

过敏高发季来了 请收下这份“防敏攻略”

专家建议,尽量每日23时前入睡,守住自身免疫防线

5月份,高温、高湿交织,空气中花粉、尘螨、飞絮四处飘散,让广州这座千年商都迎来全年过敏高发季。连日来,广州各大医院中医科、变态反应科、皮肤科门诊接诊量暴增,打喷嚏、鼻塞流涕、皮肤泛红瘙痒、反复湿疹等过敏患者增多,其中,儿童过敏群体、养宠家庭成为就诊主力军。

“鼻鼾”病在鼻子 “根子”在肺脾肾

“早上起床连打十几个喷嚏,鼻涕眼泪止不住,吹点冷风鼻子就直接堵死,夜里翻来覆去睡不好。”家住广州天河的市民陈女士道出无数过敏性鼻炎患者的日常困扰。

广州医科大学附属第一医院中医科任培华教授介绍,大众熟知的过敏性鼻炎,西医称作变应性鼻炎,是过敏体质人群接触过敏原后,诱发鼻黏膜慢性炎症引发的常见疾病,典型症状为鼻痒、喷嚏、清水样流涕、鼻塞,冷空气、花粉、异味都能瞬间诱发患者不适。

很多人误以为,过敏性鼻炎只是单纯鼻子出问题,吃点感冒药就能缓解,实则大错特错。任培华表示,中医将过敏性鼻炎称作“鼻鼾”。《黄帝内经》有相关记载,此病绝非单纯的鼻腔局部病症,而是全身脏腑失调的外在表现。过敏性鼻炎核心病机为本虚标实,由于肺、脾、肾三脏亏虚,正气不足,卫外不固,风邪侵袭,兼夹寒、湿、热邪上犯鼻窍所致。

“肺开窍于鼻,肺气虚寒最易引发鼻疾;脾为后天之本,脾虚运化失常,免疫力直线下降,平日里不过敏的食物也会诱发过敏;肾为先天之本,肾气不足、阳气虚弱,人体抵御外邪能力变差,遇冷极易犯病。”任培华说。

让人想不到的是,任督二脉也与鼻炎密切相关。任培华解释,鼻子恰好是任脉与督脉的交会点。如果二脉交接不利、气化异常,就容易出现鼻塞。“中医治疗鼻炎,很多时候从任督二脉入手。”他举例,印堂穴是通鼻窍的要穴,临床上一针下去,患者的鼻子立马就通气了。

依托中医辨证施治理念,临床将过敏性鼻炎分为多种常见证型:肺气虚寒人群遇冷过敏加重,鼻黏膜苍白,适宜温肺散寒;脾胃虚弱者多身形偏瘦、食欲差、腹胀便溏,儿童尤为多见,可借助

玉屏风散、参苓白术散健脾固本;肾阳不足者常年畏寒、鼻根发青,需以温补肾阳为主调理体质。

在日常调理上,中医外治方法简单实用,人人可居家操作。专家介绍,按压鼻翼两侧迎香穴、鼻通穴、眉心印堂穴,能快速疏通鼻窍、缓解鼻塞;艾灸神阙、大椎、足三里等穴位,可温补阳气、提升自身免疫力;三伏贴、三九贴冬病夏治,更是调理过敏性顽疾的经典良方。

任培华强调,充足睡眠是提升免疫力最好的良药,胜过诸多滋补偏方,熬夜最耗正气,也是过敏反复的“元凶”。因此,他建议大家尽量每日23时前入睡,守住自身免疫防线。

对宠物过敏患者 可进行脱敏治疗

如今,越来越多家庭饲养猫、狗等宠物,与宠物相伴之际,打喷嚏、眼痒、夜间咳嗽喘息等过敏症状接踵而至。

广州医科大学附属第一医院变态反应科梁琳博士提醒,绝大多数人并非对宠物毛发过敏,真正的过敏原是宠物皮肤、唾液和尿液中的蛋白,它们会依附在床品、沙发、空气之中,即便频繁给宠物清洁、打扫家居,也难以彻底清除。

不少家长陷入两难境地:孩子身患过敏性鼻炎合并特应性皮炎,既不愿舍弃宠物陪伴,又心疼孩子过敏受罪。对此,梁琳建议,可以实行人与宠物分区隔离,严禁宠物进入卧室;定期高温清洗晾晒床品、地毯,清扫宠物粪便,毛发时全程佩戴口罩;做好全屋通风除尘,从源头减少过敏原堆积。

针对常年靠抗过敏药、鼻喷药缓解症状,停药立刻复发的重度过敏人群,梁琳建议,可进行脱敏治疗(即过敏原特异性免疫治疗)。这种治疗不是单纯缓解症状,而是通过长期、规范地接触相应过敏原,帮助免疫系统逐步建立耐受。一般来说,若患者坚持进行3-5年规范治疗,可减轻过敏症状、减少药物使用,并改善长期控制病情效果。

据了解,脱敏治疗分为皮下注射与舌下含服两种,其中,舌下脱敏操作简便,居家即可自行使用,5岁以上儿童及成人均适用,专门针对尘螨、猫狗皮屑等常见宠物过敏原,成为养宠过敏家庭的优选方案。



AI制图

热水浸泡高温烘干 驱虫效果远胜暴晒

春夏潮湿季节,皮肤过敏问题同样来势汹汹。广州医科大学附属第一医院皮肤科主治医师朱慧玲表示,岭南地区草木繁茂、虫类滋生,外加气温起伏大、紫外线增强,双重诱因下皮肤“屏障”极易受损,花粉、螨虫、蚊虫叮咬都会诱发皮肤过敏。

“当下门诊最常见的两类过敏性皮肤病,分别是虫咬皮炎与特应性皮炎。”朱慧玲说,很多市民明明没看见蚊虫,却满身起红疹瘙痒,实则是螨虫、跳蚤等肉眼难辨小虫叮咬所致,人体对虫类分泌物或毒素产生过敏反应,会出现红肿、水疱以及剧烈瘙痒。

这些蚊虫该如何清理?朱慧玲表

示,居家预防蚊虫叮咬,可用60℃以上热水浸泡衣物床品,搭配高温烘干,驱虫效果远胜单纯暴晒;户外出行穿着浅色衣物,涂抹驱虫用品,能有效减少蚊虫侵扰。

困扰无数儿童的特应性皮炎,具有较强遗传特质,典型表现为皮肤干燥、反复瘙痒、湿疹样皮疹,易发于肘窝、脖颈、四肢褶皱处,婴幼儿多发于头面部。朱慧玲强调,特应性皮炎目前尚无根治,因此,治疗核心在于长期科学管理,比如,若仅皮肤干燥,可以全天候保湿修护皮肤“屏障”为主,轻中度皮炎患者需规范使用抗炎药膏、口服抗过敏药物,必要时进行光疗,重度患者可采用新型靶向药物精准治疗。同时,过敏患儿需详细记录食物日记,结合专业过敏原检测,精准规避致敏食物,减少病情发作。

羊城晚报记者 张华



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

儿童打鼾烦恼多 养好肺脾可消腺样体肥大

羊城晚报记者 林清涛 通讯员 沈中 金连顺

医案:小谭,8岁,腺样体肥大1年

小谭近年来频繁鼻塞,晚上躺下来就吸不上气,睡觉都是用嘴呼吸,不仅打鼾,还不时惊醒。白天精神也很差,老师常说他上课注意力不集中,打瞌睡,功课也受到严重影响。小谭妈妈十分担心,带他到当地医院检查后发现,小谭是腺样体肥大(堵塞后鼻孔70%),医生建议手术治疗,小谭父母

担心手术后还会复发,选择了保守治疗。经过吸入药物、抗过敏等治疗后,小谭的鼻塞症状虽然有所好转,但胃口却越来越差,晚上睡觉也更不安稳,翻来覆去,常常出一身的汗。小谭父母不敢给他继续吃药,前不久,他们看到《德叔医古》刊登过类似案例,赶紧带着小谭到德叔门诊求助。

德叔解谜:肺脾两虚痰湿重

近年来,小儿腺样体肥大发病率逐年上升,已成为影响儿童生长发育与生活质量的常见病症之一。德叔指出,腺样体肥大的根本原因在于肺脾两虚,痰湿内蕴。儿童由于脏腑娇嫩、形气未充,具有“肺常不足、脾常不足”的特点。肺开窍于鼻,肺气虚弱就容易令各种邪气、痰浊停留在肺部,无法驱逐,表现为咳嗽、咳痰、鼻塞流涕等症状。如果还伴有脾气不

足,就会影响食物运化,生成痰湿,停留在肺部,表现为鼻塞、张口呼吸、打鼾等。

治疗上,德叔以补益肺脾、化痰散结为法。经调治3个月,小谭鼻塞、张口呼吸、打鼾等症逐渐好转,不再多汗和偏嗜甜食,夜间也可安睡整晚,整个人都精神多了,复查电子鼻咽镜发现,小谭的病症已恢复至生理性肥大范畴。

预防保健:温软清淡少吃甜

德叔常说“治病三分靠药,七分靠养”。腺样体肥大的患儿尤其要注意饮食调养,饮食应回归温软清淡,避免低温食物和过多甜食。日常可多食用山药、小米、南瓜等有益于脾胃调养之品,还可用五指毛桃、莲子、芡实煲汤代茶,健脾祛湿。白天加强户外活动,

有助于升发阳气、强健肺脾。穴位按摩可选迎香穴,每日早晚各揉按100次;足三里穴点按300下,每日1次;也可轻轻拍打或掌心温敷百会穴,促进头部血液循环,可辅助改善因呼吸不畅或疲劳导致的注意力不集中,每次3至5分钟,每日1-2次。

德叔养生药膳坊:补气化痰饮

材料:太子参5克,乌梅10克,麦芽10克,陈皮3克。
功效:健脾益肺,理气化痰。
适宜人群:适合脾虚自汗、食欲不振、夜卧不安的腺样体肥大患儿。
烹制方法:诸物洗净,放入养生壶中,加适量清水,煎煮30分钟,代茶饮用。



有问题问德叔团队? 扫码入群可提问

羊城健康辟谣

荔枝两大传闻 专家一一澄清

羊城晚报记者 林清涛 通讯员 黎黎 张蓝溪

荔枝新鲜上市,不少人摩拳擦掌准备尝鲜。然而,坊间流传着一些关于吃荔枝的传闻,让人真假难辨。为此,羊城晚报记者近日采访专家科普辟谣。

吃荔枝后会“被酒驾”?

坊间热传,吃荔枝后不要开车,因为此时若进行呼气式酒精检测,会被检测出“酒驾”。

“这其实是一种假阳性。”广东省人民医院临床营养科副主任医师肖本熙回答,“只要你确实没喝酒,吃完荔枝几分钟后或用水漱口再测试,就能还你‘清白’。”

肖本熙解释,荔枝含糖量高,在储存、运输期间有可能在酵母菌等微生物作用下发酵,产生了微量酒精;另外,进食后残留口中的高糖食物残渣,被口腔中的细菌在缺氧环境下将糖转化为乙醇,也会导致口腔内残留酒精。呼气式酒精检测仪灵敏度很高,可能会检测出这些微量酒精。但吃完荔枝几分钟后复测,数值会迅速下降至接近未检出状态。若因吃荔枝而被检测出“酒驾”,可告知交警自己吃过荔枝,申请复测或血液酒精检测。

事实上,会引起这种“误判”的,不只荔枝。肖本熙提醒,食用很多含糖高的食物,例如,榴莲、龙眼、蛋糕等,口腔内可能会残留因食物残渣发酵而产生的乙醇。

“营养不够,取决于最短的那块板,而非哪一项特别充足。”她总结道。

专家提醒:别盲目跟风

针对这个组合的效用,赵泳谊给出3点提醒:

第一,不能替代专业治疗。营养素补充对“缺乏导致的问题”效果明显,但对生活压力、工作压力或心理问题引发的焦虑失眠,效果有限。

第二,起效应以“月”计,而非以“天”计。营养水平的调节不是吃一次就见效,通常需要持续补充数月甚至半年才能感知变化。

第三,补前最好先检测。最科学的做法是先体检,测维生素D及各项营养水平。“指标正常的话,补的意义不大。”

对于想尝试的人群,赵泳谊建议,改善睡眠和焦虑可优先选择甘氨酸镁(吸收率高、不易腹泻)或苏糖酸镁(更易进入大脑调节神经);市面上维生素D+镁+维生素K2的复方产品多按“铁三角”逻辑设计,建议选择大品牌、正规渠道购买。

特殊人群需注意,正在服用抗凝药(例如华法林)者,补充维生素K2可能影响药效,务必先咨询医生。“最正确的补充方式,是在专业医生指导下进行,切勿自行随意服用,以免引发不良反应。”赵泳谊强调。

羊城晚报记者 陈辉 实习生 吕沐兰

网传的对抗焦虑失眠的“黄金三角”靠谱吗? 专家:

并非“灵丹妙药” 无法替代专业治疗

“睡不好的人在嗑镁片”“打工人的防猝死套餐:D+K2+镁”“最强工位情绪稳定神器”……近期,这类帖子在社交平台上热度居高不下,维生素D、K2与镁的组合被年轻上班族捧为对抗焦虑失眠的“黄金三角”。这个“网红配方”科学吗?5月16日—22日是“全民营养周”,广东药科大学附属第一医院临床营养科主任赵泳谊近日接受记者采访时表示,这3种营养素的协同作用确有科研数据支撑,可将焦虑与睡眠障碍风险降低40%—50%,但绝非“灵丹妙药”,更无法替代专业治疗。

不少人跟风“配药”

在小红书、知乎、抖音等平台,“补镁”已成为热门营养话题。有网友在知乎分享:“晚上总是难以入睡,白天总是疲倦,浑身乏力,一点精神都打不起来,还经常焦虑、失落……建议试试这个营养组合:甘氨酸镁+维生素D+维生素K2!”这条“魔法组合”攻略被大量网友收藏,被不少上班族奉为自救指南。

更有博主将这一组合称为“打工人防猝死套餐”“最强工位情绪稳定神器”,并宣称“坚持吃一个月后,睡眠质量明显提升,焦虑感减轻”。在电商平台上,相关补剂月销量动辄过万,评论区里“入睡快了”“不再半夜惊醒”等反馈与“吃了没感觉”“反而拉肚子”的评价相继出现。

这股风潮甚至有了专属梗图“睡不好嗑镁片”。不过,有网友坦言,自己单补高剂量维生素D后出现失眠、心悸,医生诊断为“补错”,需同步补足维生素K2与镁才能缓解副作用。还有消费者困惑:“自己明明很困,躺在床上却翻来覆去睡不着,跟风吃了镁片,为什么还是无效?”

情绪的“阳光开关”

赵泳谊介绍,维生素D的核心作用在于调节“快乐神经递质”五羟色胺的合成,进而影响睡眠节律。多项研究显示,维生素D摄入量较高的人群,焦虑风险可降低40%—50%,睡眠障碍风险同样可降低约40%—50%。动物实验也证实,维生素D有助于修复熬夜后被打乱的激素水平。

“我国居民维生素D缺乏问题不容忽视。”赵泳谊指出,全国营养调查数据显示,学生群体维生素D缺乏率达30%左右,不足率也超过30%。这意味着,相当比例的焦虑、失眠人群可能确实存在维生素D“缺口”。

神经系统的“镇静剂”

镁参与人体内超过300种酶反应,能够放松肌肉、调节GABA(γ-氨基丁酸)神经递质,这种递质的作用正是让神经系统“慢下来”。赵泳谊表示,已有大量研究证实,缺镁与焦虑、抑郁相关,对因缺镁导致焦虑

失眠的人群,补充镁可带来轻到中度的改善。

她强调:“如果你本身不缺镁,补充后几乎没什么感觉。”这提示消费者,盲目跟风补镁未必有效。有研究指出,对于饮食均衡、镁摄入充足的年轻人,额外补镁“与安慰剂无差异”。

钙代谢的“交通指挥”

在这一组合中,维生素K2扮演着“保驾护航”的角色。赵泳谊解释,维生素D促进钙吸收,但如果没有维生素K2“指挥”,游离的钙可能“迷路”并沉积在血管中,增加血管硬化风险;维生素K2则负责将钙精准引导至骨骼。

“尤其是高剂量补充维生素D时,一定要配合维生素K2,才能降低血管钙化的潜在风险。”她提醒,单补高剂量维生素D,可能会头晕、心悸、睡不着,若出现这种情况,需同步补足维生素K2与镁才能缓解副作用。

“黄金三角”的效用

网传的“黄金三角”并非各干各的。赵泳谊用“水桶效应”解释:维生素D是“开路先锋”,但要想充分发挥功能,离不开这个“助攻”——维生素D的代谢和功能实现,均需镁参与,若镁不足,补再多维生素D也可能效果不佳,甚至导致补钙后仍骨质疏松。而维生素K2则是“护航员”,确保钙去该去的地方。