

对抗过敏的认识误区有哪些

进入四月,随着花粉等过敏原增多,过敏性疾病的高发季到了。在抗过敏的路上,对一些可能存在的认识误区,我们来一探究竟。

增加孩子与自然环境的接触 能避免过敏?

有些可以。过敏患病率的增高,其中一个原因就是环境过于洁净。

研究证实,学龄前期尤其是新生儿期,是孩子免疫系统形成的重要时期。免疫系统在早期接触抗原后,极易导致人体终身或长期耐受,它会将环境中的刺激物默认为“朋友”,孩子成人后再接触陌生过敏原,就会激活一些过度免疫反应。

所以,儿童早期增加与自然环境的接触,可能会降低将来出现过敏的几率。但是,并不意味着所有孩子都能通过该方式避免过敏,要综合考虑多种因素,采取适当的预防和治疗措施。

养宠物 可预防孩子过敏?

不一定。国外很多研究认为,孩子早期接触宠物能够减少过敏的风险,但国内目前没有特别明确的相关研究。从临床上来看,一些孩子在接触宠物后,还是有可能出现过敏。在农场等相对开放、宽敞的环境中,宠物带来的各种过敏原的浓度相对较低,发生过敏的几率也会降低。

多吃益生菌 能减少过敏?

有可能。目前仅有少数实验支持这一说法,还没有得到大规模研究支持。

肠道菌群是由多种细菌、真菌等微生物组成的复杂生态系统,在人体内发挥着重要的调节作用。现在,人们会吃很多经过杀菌消毒的食物,长此以往,本该菌群“昌盛”的肠道,微生物的种类变得越来越单一,从而可能导致过敏。总的来说,人们多吃益生菌可能对减少过敏有一定帮助,但不能作为过敏的规范治疗方法。

“以毒攻毒” 有效吗?

不靠谱。用“以毒攻毒”的方法预防过敏,没有明确的科学共识。

很多人认为,蜂蜜中含有微量蜂毒和花粉颗粒,对花粉过敏的患者,通过少量、循序渐进地服用蜂蜜,就能以“以毒攻毒”的方式让身体接纳花粉,从而减少过敏的发生。然而,蜂蜜和花粉虽与花朵有关,但它们本身并不会直接引发花粉过敏症。花粉过敏症通常是由于人体对特定植物的花粉产生过敏反应,导致呼吸道、皮肤或消化系统部位出现的不适症状。如果对花粉过敏,那么了解并避免接触过敏原才是最重要的。

对花生、鸡蛋过敏,通常在儿童时期就会发病,然后伴随一生,并有可能导致重度湿疹和特异性皮炎。近年来,一些国家开展了“以毒攻毒”法治过敏的研究,以食物脱敏的方式,提倡让婴幼儿尽早小剂量地接触花生、鸡蛋和乳制品,以降低未来发生食物过敏的几率。然而,这类研究听起来很美好,试起来很危险。作为新兴治疗方法,食物脱敏不但不能提高孩子的生活质量,反而存在不安全性,临床上不推荐孩子进行食物脱敏治疗。

(据《健康报》)

本版组稿 郑伟元



专家提醒

新华社发 王鹏作

了解腹腔镜下直肠癌根治术

什么是直肠癌

直肠癌是指位于齿状线至乙状结肠、直肠交界处之间的癌,是胃肠道常见的恶性肿瘤,发病率仅次于胃癌和食管癌。绝大多数直肠癌患者年龄在40岁以上,30岁以下的患者约占15%,男女患者比例约为2.5:1。

什么是腹腔镜下直肠癌根治术

腹腔镜下直肠癌根治术是指在腹腔镜下进行直肠癌根治性切除手术。该手术的流程为:患者接受麻醉后,医生在其腹部打几个小孔,将各种操作设备送入腹腔,医生在腹腔镜显示屏上可以清晰地看到腹腔内的器官及手术操作情况;医生操作腹腔镜设备,切除病变直肠及相关区域的淋巴结;医生将剩余的直肠吻合连接,完成根治性切除。整个操作流程均在腹腔镜下进行,患者创伤小、恢复速度快。

医护人员在患者术后苏醒期应做些什么

术后苏醒期是患者情况多变的高危时期,随时有发生并发症的可能,加强此期间对患者的监护,对降低相关并发症的发生率和病死率有重要作用。

医护人员观察患者有无谵妄、躁动、恶心呕吐等症状,出现异常情况要及时处理;详细记录监护仪

的各项参数,合理设置监护仪的各项报警范围;患者苏醒前,医护人员每5分钟记录1次生命体征,苏醒后每10分钟记录1次生命体征;妥善固定各引流管道,在管外做好标记;保持各引流管道通畅,观察并记录引流液的颜色、性质;观察患者的伤口敷料是否干燥、有无渗血等;患者苏醒后,观察其四肢活动情况。

患者的术后护理

1.术后常规护理:患者术后回到病房,至少平卧6小时,待其血压、脉搏平稳后改为半卧;术后初期患者应禁食,拔除胃管后开始进流食;如果没有不适现象,可改为半流质饮食,术后2周左右恢复常规饮食。

2.及时指导患者进行活动:早期要鼓励患者在床上练习翻身,活动四肢。根据患者的体力恢复情况,让其及时下床活动。

3.密切关注并发症:患者术后要保持切口敷料清洁干燥,防止切口感染;医护人员指导患者进行扩肛训练,若有肠梗阻现象,应进行低压灌肠;患者注意饮食卫生,避免进食易胀气、有刺激性气味、易引起便秘的食物。

(周口市人民医院 张欢欢)

炒菜时的5个坏习惯 正在给你的健康“埋雷”

大家平时都很关注“怎么吃”更健康,往往会忽略“怎么做”的问题。很多人不知道,炒菜时一些习以为常的习惯,正在给你的健康“埋雷”。

1.等锅里的油冒烟了再炒菜。

油冒烟后再放菜,会产生致癌物质。淀粉类食物遇到高温后,容易产生丙烯酰胺,它属于2A类致癌物;富含蛋白质的食物遇到高温后,容易产生杂环胺类化合物,属于强致癌物;脂肪类食物遇到高温后,容易产生苯并芘等致癌物。

2.用“回锅油”炒菜。

油脂经过高温处理或反复“回锅”使用后,很容易产生多种致癌物,比如丙烯酰胺、多环芳烃、杂环胺等。一些数据显示,反复使用7次的“回锅油”中,致癌物丙二醛的含量可增加到30倍以上。

3.炒菜时喜欢多放盐。

《中国居民营养与慢病状况报告(2020年)》显示,我国居民人均食盐摄入量达9.3克/天,而《中国居民膳食指南(2022)》推荐每人每天盐的摄入量应不超过5克。高血压、脑卒中、胃癌、骨质疏松等多种疾病都与盐摄入量过多相关。

4.炒菜后不刷锅,接着炒下一道菜。

有些人炒完菜后,把锅用水简单一冲就开始炒下一道菜。然而,看似干净的锅,表面会附着油脂和食物残渣,当再次高温加热时,可能产生苯并芘等致癌物。

5.长期用一种油炒菜。

富含单不饱和脂肪酸的橄榄油、亚麻籽油等食用油,和富含饱和脂肪酸的亚麻籽油、花生油等食用油替换食用。不同烹饪方法用油也要不同,如煎炸时用棕榈油、黄油;炒菜时用花生油、大豆油;凉拌、做汤时用亚麻籽油、紫苏籽油。

(据《健康时报》)