



忌口能缓解过敏症状、涂花椒水可治过敏性皮炎…… 这些抗过敏小妙招都是“坑”

辟谣

◎本报记者 陈曦

虽然已经过了过敏高发季——春季，但是即便在盛夏时节，有些“过敏星人”的日子仍不好

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，天津中医药研究院附属医院皮肤科副主任医师吴玲玲表示，治疗过敏性皮肤病并非“同病一方”。比如，同样都是患特应性皮炎，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。在选择外用药物时，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。

“头面部、手掌足底、会阴部等特殊部位的用药会比较特殊。”吴玲玲举例道，比如，面部就不能长期涂含有激素的药膏，因为面部毛囊皮脂腺比较发达，极易引发毛囊性性皮肤病，特别是长期使用含激素药膏的患者在停药后或出现严重的激素依赖性皮炎。

“因此‘家人的药自己也能涂’的说法是不对的。”吴玲玲提醒道，出现过敏性皮肤病还需到正规医院，由专业医生诊断后对症治疗。

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，这似乎让“过敏星人”看到了希望。不过，天津医科大学总医院变态反应科副主任医师刘瑞玲表示，尚无任何一种食物吃了能预防过敏。

刘瑞玲介绍，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。

“维生素C、维生素D、花青素等可能对预防过敏有一定的帮助，但相关有效证据非常有限。”刘瑞玲表示。

涂花椒水可治过敏性皮炎？ 真相：尚无证据证明其治疗功效

“过敏性皮炎是一类超敏反应性疾病，是过敏原刺激人体后引起的皮肤炎症性病变。”吴玲玲介绍，当此病发作时，会伴随着剧烈的皮肤瘙痒。

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

对此，吴玲玲表示，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。

“除此之外，我们在家自己煮的花椒水，浓度无法掌握，杂质也无法去除，因此煮出来的花椒水

很可能具有很强刺激性，将其涂于有渗出的皮肤上或会加重病情。”吴玲玲提醒道，尤其在皮肤病急性发展期，有些人喜欢用花椒水去烫患处，而这会使炎症反应更剧烈。

“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，这样可以阻隔外界过敏原或一些感染源进入皮肤。”吴玲玲补充道，如皮肤有渗出的话，还需及时就医，医生会根据皮疹的面积、严重程度选择外用药物还是口服抗过敏药、消炎药等。

男子露营时蜱虫钻入体内

当心！一种致命小虫进入活跃期

给您提个醒

◎本报记者 代小佩

近日，有报道称，江苏张先生与家人露营时被蜱虫咬伤左腿，一半虫身钻入其体内。医生提醒，被蜱虫叮咬可能导致森林脑炎、莱姆病等。此前已有患者被蜱虫叮咬后致死的报道。

蜱虫叮咬全年均可发生，每年4月至9月是蜱虫活跃期。而这个时期，人们户外活动增多。尤其是喜欢去草丛、树林玩耍的孩子，一不小心就容易被蜱虫“盯上”。

那么，到底什么是蜱虫？被蜱虫叮咬后应该怎么办？对此科技日报记者采访了相关专家。

以吸血为生的节肢动物

蜱虫是一种危险的吸血节肢动物，它也被称为草爬子、狗豆子、壁虱，分为硬蜱和软蜱。资料

显示，蜱虫多生活在森林、灌木丛和草地之中，也常寄生在一些动物身上，以吸血为生。

北京儿童医院皮肤科医师汪洋表示，蜱虫尤其喜欢叮咬人体皮肤较薄又容易被忽视的部位，如头皮、耳后、腋下、腹股沟、脚踝下方、脚趾间等部位。

蜱虫口器复杂，长着一些“倒刺”，可埋在人体皮肤中吸血，难以直接取下，吸血时间可以长达数天。汪洋表示，不吸血时，蜱虫个头如芝麻粒大小，附着在人体或动物皮肤表面，宛如一个“小黑痣”，吸血后蜱虫体积可以增大数十倍甚至百倍。

在吸血过程中，蜱虫的唾液还会分泌神经毒素，导致人体的运动性纤维传导出现障碍，会引发呼吸衰竭，甚至可致人死亡。

据《中国重要医学昆虫分类与鉴别》，蜱虫吸食血液，对人类畜造成很大危害，不仅会造成宿主血液损失，而且可引起宿主皮肤过敏反应，刺伤处往往会形成溃疡。更为严重的是，蜱虫可以传播人畜共患的疾病。在虫媒传染病中，蜱虫传播的病原体种类最多，仅我国目前就发现了巴贝虫病、森

炉甘石洗剂能治皮肤过敏？ 真相：其主要起物理防护作用

炉甘石洗剂是一种十分常见的皮肤外用药，世界卫生组织也将炉甘石洗剂列入儿童基本用药目录，将其推荐为婴幼儿优先使用的安全药物。同时，炉甘石洗剂价格亲民、使用便利，因此其深受欢迎，成为不少家庭的“万能皮肤科药”。

吴玲玲介绍，炉甘石洗剂属于振荡剂，主要由炉甘石、氧化锌、甘油和水组成。其中，炉甘石是一种矿石类药物，主要含不溶于水的天然碳酸锌，

忌口可缓解过敏症状？ 真相：要确定过敏原而非盲目忌口

网上有种传言称，出现过敏症状，首先要做的就是忌口，不要吃海鲜、热带水果、鸡蛋、牛奶、坚果、豆类食物。那么，这种说法是否正确呢？

“出现过敏症状后，首先要确定过敏原，而非盲目忌口。确实因吃某种食物导致过敏就需要忌口，但要忌的是导致过敏的食物。”刘瑞玲介绍，导致过敏的食物种类非常多，远超传闻中所罗列的种类，如芹菜、西红柿、桃、樱桃、苹果等蔬菜、水

皮肤过敏后先用盐水湿敷？ 真相：配制浓度不对会加重病情

面部皮肤过敏后用盐水湿敷的办法在社交平台上传甚广。对此，吴玲玲表示，用盐水洗脸或湿敷的确能起到一定的镇定作用。但此法的效果因人而异，使用时要注意盐水的浓度、温度和湿敷的时间、频次，否则适得其反。

“盐水应选用浓度为0.9%的医用生理盐水，这个浓度最接近人体体液浓度。”吴玲玲介绍，若自

相关链接

控制过敏关键在于避开它

既然上述小妙招都不靠谱，那么当我们发现自己可能过敏了，应该怎么做呢？

当发现自己出现过敏症状后，如果症状较轻，可酌情服用第二代抗过敏的药物，如氯雷他定、盐酸西替利嗪、依巴斯汀等。

若服药后症状没有减轻甚至加重，或出现心慌、憋气、严重荨麻疹、哮喘等症状时，就需及时就医。

天津医科大学总医院变态反应科副主任医师刘瑞玲介绍，此时医生会先缓解患者的症状，待患者生

命体征稳定后，再进行过敏原检查及相关治疗。

除此之外，过敏人群在饮食上要保持清淡，尽量不油炸、适当进行体育锻炼、注意增强体质，提高自身免疫力。

“不过，自身免疫力的调节需要一个长期的过程，所以快速控制过敏性疾病的关键还是确定过敏原及其诱发因素。只有知道了是什么引起了过敏，才能更好地预防、治疗，避免严重过敏反应的发生。”刘瑞玲提醒道。

专家表示，从郊外草地、森林等地回来后，要注意检查衣服和身体各部位，尤其是腋窝、腹股沟、头皮、耳后等部位，以确保没有蜱虫附着，还要注意检查器材及宠物等，如果发现蜱虫要立即清除。

汪洋提醒道，为防止被蚊虫叮咬，有人会在暴露的皮肤上使用含避蚊胺(DEET)的驱虫喷雾剂，但需要注意的是，2个月以下的新生儿不应使用任何驱蚊剂，可使用蚊帐进行物理遮挡。

专家表示，从郊外草地、森林等地回来后，要注意检查衣服和身体各部位，尤其是腋窝、腹股沟、头皮、耳后等部位，以确保没有蜱虫附着，还要注意检查器材及宠物等，如果发现蜱虫要立即清除。

汪洋提醒道，为防止被蚊虫叮咬，有人会在暴露的皮肤上使用含避蚊胺(DEET)的驱虫喷雾剂，但需要注意的是，2个月以下的新生儿不应使用任何驱蚊剂，可使用蚊帐进行物理遮挡。

专家表示，从郊外草地、森林等地回来后，要注意检查衣服和身体各部位，尤其是腋窝、腹股沟、头皮、耳后等部位，以确保没有蜱虫附着，还要注意检查器材及宠物等，如果发现蜱虫要立即清除。

小儿“科”

少儿患上“老年病” 当代少年如何强

◎新华社记者 王井怀 白佳丽 郭方达

近年来，高血压、高血糖、高血脂这些中老年群体中的常见病悄悄潜入校园，盯上了少年儿童。如何让孩子们健康成长？

“老年病”盯上少年儿童

记者不久前在一家学校走访发现，操场上有不少“小胖墩”。该校校长对记者说，去年的一次全校体检，筛查出17名高血压学生，主要集中在七年级、八年级。

“有的孩子血压高压达到160毫米汞柱以上，普遍都有肥胖。”这位不愿具名的校长说，这些孩子不宜长跑，往往只能在操场边的阴凉处休息。

这种情况并非个例。天津市2021年对7.2万名幼儿园大班儿童和9.1万名小学二年级学生进行慢性病危险因素筛查，结果显示，幼儿园大班儿童血压异常检出率14.4%，血脂异常检出率7.4%；小学二年级学生血压异常检出率15.3%，血脂异常检出率13.5%。

“这一比例并不低。而且二年级学生的肥胖、血脂异常、空腹血糖受损检出率约为幼儿园大班儿童的两倍。”天津市妇女儿童保健中心儿保指导科主任冷俊宏说，近年来，儿童高血压、2型糖尿病、血脂异常等发病率不断攀升，这些慢性疾病已不是中老年人的“专利”。

脊柱疾病在校内也比较普遍。北京大学儿童青少年卫生研究所所长马军介绍，近年来，我国儿童青少年脊柱弯曲异常检出率有所上升。2019年全国学生常见病和健康影响因素监测结果显示，中小學生脊柱弯曲异常检出率为2.8%。

儿童期各种慢性病不仅影响发育，还将增加成年后相关疾病的发病风险。“如果儿童期血脂偏高，成年后高血压、冠心病、心脑血管功能遭到损坏概率也极大增加，危害不容忽视。”冷俊宏说。

炸鸡“热销”背后的隐忧

天津市的一家学校食堂里，复课期间最受欢迎的是炸鸡块。午餐开始一小会儿，三食盆的炸鸡就被扫荡一空，还有孩子吃完跑回来要再添一些。这所学校的一次餐品问卷调查显示，孩子最喜欢的食物中，炸鸡块、炸薯条、炸鸡柳位列前三。

“不良饮食习惯是青少年患‘老年病’的重要原因。”马军说。2019年全国学生体质与健康调研结果显示，在此前一周中，近90%的样本吃过甜食，近85%的样本吃过油炸食物；同时，近40%没有每天食用新鲜水果，近20%没有每天食用新鲜蔬菜。

另一方面，孩子们的运动量并未增加。天津市北辰区普育学校教学主任罗辉认为，目前中小学体育教育主要以跳绳等技巧性运动为主，缺乏力量训练，一些体育活动的安排本身也相对枯燥，孩子自我坚持的意愿不强。

同时，很多家长是双职工，劳累一天后很难再陪孩子进行体育活动。天津一所小学不愿具名的体育教师王老师说，“双减”后孩子课余时间多了，家长倾向于给孩子安排阅读、音乐等素质拓展活动，对于体育锻炼的重视程度仍然不足。“家校沟通群内，孩子读什么书、弹什么曲一个个打卡，但分享体育活动的寥寥无几。”

记者去年在津晋等7省市进行的一次调查问卷显示，尽管多地中小学通过体育暑假作业的方式督促学生增加锻炼时长，但仍有将近一半的小学生每天运动时长在30分钟以内，达不到相关要求。

健康生活方式是良方

“在儿童早期进行干预，可以最大程度降低未来慢性病的发病风险。”冷俊宏说，成年后的慢性病干预往往效果甚微，即便控制了危险因素也难以回到疾病低风险的状态。

罗辉发现了体育课与学生健康间的密切关系：初三学生（九年级）相关疾病患病率较低。“面临中考体育测试的压力，不少学生运动量加大，身体素质普遍提高。”

今年秋季学期开始施行的《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》要求，全国九年义务教育学校各年级均要开设“体育与健康”课，其占总课时比例10%—11%，仅次于语文、数学。

罗辉呼吁，学校应增加竞技性体育比赛，激发学生运动兴趣。如篮球、足球等竞技性体育活动，适宜作为一项终身运动来培养；跳绳、踢毽子等则有更广泛的参与度，适合不同体质的孩子。

一些慢性病与超重肥胖关系密切。为了遏制儿童青少年超重肥胖的增长趋势，天津市卫生健康委员会等六部门联合开展防控，以2002年至2017年超重率和肥胖率年均增幅为基线，力争到2030年将全市18岁以下儿童青少年超重率和肥胖率年均增幅在基线基础上下降80%。

家长是儿童青少年健康第一责任人。天津市疾病预防控制中心非传染病预防控制所注册营养师潘怡呼吁，家长要合理搭配孩子日常饮食，减少油炸、烧烤等烹调方式，控制油、盐、糖使用量，引导孩子不挑食、不偏食，少吃各种加工零食，少喝或不喝含糖饮料。

马军还提醒，家长要做好儿童青少年体重及生长发育监测，定期为孩子测量身高和体重，做好记录，必要时及时咨询专业机构，并在专业人员指导下采取干预措施。



视觉中国供图