

抗过敏
小妙招

你踩过哪些「坑」?

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。由于过敏原千奇百怪,很多人过敏与季节并无太大关系。不堪过敏之苦,他们中有些人选择上网“求医问药”,但是搜到的信息五花八门、真伪难辨。

为了避免“过敏星人”掉入抗敏“陷阱”,记者搜集了一些与治疗、预防过敏有关的谣言,帮他们拨开迷雾、寻找真相。

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、浓度的外用药物,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,极易引发毛囊性皮肤病,特别是长期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。

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,花椒水的被认可度最高,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,有些人喜欢用热花椒水去烫患处,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。

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物,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,能部分吸收创面分泌液,具有收敛、保护的作用;氧化锌则具有消炎、干燥、吸附、保护和弱收敛的作用;甘油则具有较强的吸湿作用。

“过敏性皮炎患者使用炉甘石洗剂,可起到止痒、抗炎、消肿、隔离过敏原的作用。但涂炉甘石洗剂更多是起物理防护作用,主要是改善症状,可治标但未必能治本。”吴玲玲表示,治疗过敏性皮炎还需对症下药,根据皮疹的面积、严重程度选择具有针对性的外用药物。

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流传甚广。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,若自行配制的盐水浓度过高,就会把细胞内的水分带走,进而加重过敏症状;如果盐水

浓度过低,就会引起低渗,频繁湿敷就会出现皮肤过度水合,这会加重对皮肤屏障的破坏。

吴玲玲提醒道,盐水湿敷时间不能过长,每天不超过两次,每次不要超过20分钟。若症状未得到缓解,还需及时到医院就医。

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等炎症介质,进而迅速导致皮肤瘙痒(或出现风团)、流眼泪、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。

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、水果,也同样会导致人体过敏。

刘瑞玲建议,过敏体质的人一定要注意,不要去“招惹”过敏原,需严格忌口过敏食物,包括含有过敏原成分的加工食品。“购买加工食品前,大家一定要仔细看配料表。目前,大部分食品包装上都会标注可能引起过敏的食物成分,甚至会注明食品生产线曾加工过花生等易导致过敏食物。”她提醒道。

据《科技日报》

