

进入花粉高峰期，花粉过敏怎么办？



网络图片

春日已至。在姹紫嫣红装饰大地的同时，花粉也开始飘散。

首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应科花粉研究室每日花粉浓度监测发现，北京地区已进入春季花粉高峰期。数据显示，3月8日，北京局部地区空气中主要致敏花粉浓度达每千平方毫米3600余粒。今年的首个过敏季已经到来。

花粉过敏缘于免疫功能紊乱

“患者对花粉过敏，一般说明患者自身免疫功能紊乱，机体免疫系统错误地将原本无害的花粉识别为‘有害物质’，为了清除‘有害物质’而产生的一系列异常免疫应答。”首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应中心主任王学艳说。

王学艳告诉记者，花粉过敏的主要症状是鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流清水样涕，部分病人可伴有眼痒、耳痒、上颌痒、咽痒、皮肤瘙痒、荨麻疹等，严重者还会伴有咳嗽、胸闷、气短与呼吸困难。

“花粉过敏具有明显的季节性和时间性，可持续一到数月，症状的严重程度与接触花粉的种类、数量密切相关，但一般不伴有发热、头痛、肌肉酸痛等全身症状。”王学艳说。

花粉过敏可采取特异性免疫治疗

王学艳建议，花粉过敏患者要去医院接受正规的诊断和治疗。

“首先需要到变态反应科及相关科室检查过敏原，明确过敏原后，医生会根据具体的病情提供不同的诊疗方案。”王学艳说。

她表示，花粉高峰期，一般症状较为明显，以药物对症治疗为主，免疫调节治疗为辅，症状缓解期则以特异性免疫治疗为主。

特异性免疫治疗是针对病因的治疗。据王学艳介绍，特异性免疫治疗是国际指南推荐的有效方法之一。

“在明确患者过敏原后，可采用皮下注射或舌下含服的方法逐渐少量增加过敏原提取物，以提高患者对该过敏原的

耐受力，使患者再接触该过敏原时，症状减轻甚至不再发病，减少用药或不再用药。”王学艳说。

据了解，春季花粉过敏最佳特异性免疫治疗时期是6月至次年2月；秋季花粉过敏最佳特异性免疫治疗时期是10月至次年7月。

“所以，现在正是秋季花粉过敏患者治疗的最佳时期。”王学艳说。

做好这些能减轻花粉过敏症状

“预防花粉过敏，不仅要去医院确定自己过敏是由哪种花粉导致的，还要明确自己是对单一的花粉过敏，还是对多种花粉过敏，不同的花粉防治期是不一样的。”王学艳说。

北京城区春季花粉期是3月至5月，不同月份的优势花粉种类不同，3月份以柏科、杨属和榆属为主；4月份以悬铃木属、桑科和银杏为主；5月份以松属、桑科和桦木属为主。

“结合花粉监测，医生会根据花粉过敏的种类和数量，提出合理的预防措施和治疗建议，决定用药的时间。”王学艳说。

她表示，花粉高峰期前1至2周预防性用药，可减轻花粉高峰期的严重症状。

“例如，往年症状轻微者，可提前局部使用鼻喷剂，有眼部症状者可以滴眼药水。症状较重者，可提前口服抗组胺药及白三烯受体拮抗剂。”王学艳建议，花粉过敏患者在花粉高峰期应尽量减少室外活动，不要迎风走路，避免到公园、野外等致敏花粉量大的区域活动。若一定要外出，建议戴花粉防护口罩等。

“由于花粉过敏患者也常对一些食物过敏，因此在花粉期，吃水果需要注意是否出现上颌痒、咽痒等症状，如果出现，说明对这种食物过敏了。之后在花粉期就需要避免吃这种食物，以免加重症状。”王学艳说。

“另外，养成良好的生活习惯，健康饮食、规律作息，早睡早起、不熬夜，在一定程度上也能够减轻花粉期的过敏症状。”王学艳补充道。（据《科技日报》）

这些方法教你最大程度保留蔬菜营养

《中国居民膳食指南(2022)》强调餐餐有蔬菜，保证每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜，深色蔬菜应占1/2。蔬菜固然对维持人体正常生理活动和免疫调节增进健康有重要作用，但蔬菜贮存、加工不当会导致营养价值大打折扣。那么，该如何最大限度地保留蔬菜的营养价值呢？

短存以0至4℃为好，长时间建议真空冷冻

萎蔫和高温促进维生素C的损失，所以绿叶蔬菜在室温下24小时后，不仅维生素的含量显著下降，而且亚硝酸盐含量上升迅猛。温度越高，变化越快。需要短时间贮藏蔬菜时，不宜放在室温下，以0至4℃为好，而且应注意放在袋中，防止水分蒸发。蔬菜在-18℃以下冻藏3个月，营养含量的变化不大。

一般来说，真空冷冻干燥法的营养素损失最小，而且由于浓缩效应，干制后的营养素含量升高。干制蔬菜容易受到氧化的影响，因此，应当在真空包装中保存，并降低贮藏温度。

丢弃外层或削皮过厚会损失营养素

择菜是营养素保存的关键要素之一。丢弃外层叶片或削皮过厚会造成营养素损失，因为蔬菜外部绿色叶片的营养价值高于中心的黄白色叶片，靠皮的外层部分营养素浓度高于中心部分，如圆白菜外层绿叶中胡萝卜素的浓度比白色的芯部高20多倍，矿物质和维生素C高数倍。

洗菜是另一个重要的工序。正确的做法：先洗后切不损伤叶片，切菜时，需要熬煮较长时间时可切大块，如果切小片或丝，应快速烹调，以便减少营养素在高温下氧化的可能。

优先生吃，推荐急火快炒

蔬菜烹调的较好方式是凉拌、急火快炒和快速蒸煮。炒蔬菜的维生素C保存率在45%至94%之间。维生素C含量高、可以生吃的蔬菜应尽可能凉拌生吃，或在沸水中焯一分钟食用。

胡萝卜素含量较高的绿叶蔬菜可采用急火快炒的方法，因为油脂可促进胡萝卜素的吸收。炒菜时的油温不宜过高，时间不可过长，以蔬菜刚刚变软为好，以免维生素C损失过多。用带油的热汤来烫熟蔬菜也是较好的方法，长时间熬煮蔬菜时维生素C的损失大，但胡萝卜素损失小，适合于烹调胡萝卜等蔬菜。

凉调时适当加些醋，可提高维生素C对热的稳定性，减少烹调损失。已经烹调好的蔬菜应尽快食用，避免反复加热。（据《北京青年报》）