

专家释疑

# 过敏体质可以改善

容易过敏的人注意以下几方面,也可以改善过敏体质。

**饮食清淡。**日常饮食以清淡、均衡为主,粗细荤素搭配适当。过敏体质的人应少吃油腻、辛辣刺激性食物、腥膻发物、浓茶、咖啡、甜食、虾蟹。建议多吃富含维生素的食物,以增强机体免疫力。卷心菜和柑橘类食物有助于改善过敏。

**调整生活习惯。**起居规律,不要熬夜。洗脸刷牙用温水,常换洗衣物。枕头、床单、被褥等常清洗晾晒。不待在花粉浓度高或正刷油漆的地方。

**规律运动。**适当锻炼身体可增强机体抵抗力。增加户外运动,有助放松身心。

**远离过敏原。**避免接触花粉,必要时进行过敏原检查。花

粉、霉菌、宠物和螨虫过敏者可以进行脱敏治疗。食物过敏者虽然目前无法“根治”,但及时找出致敏食物,就能避免祸从口入。过敏人群通常皮肤也很敏感,选择护肤品时不要使用含有香料、酒精和果酸的产品。

**到医院进行诊治。**过敏性疾病治疗分为对因治疗和对症治疗,对因治疗目前主要采用

过敏原特异性免疫治疗,对症治疗主要包括药物治疗,少部分患者如难治性的变应性鼻炎可考虑外科治疗等。

虽然过敏性疾病尚不能彻底治愈,但通过规范化综合防治,可使患者症状得到长期控制。

中山大学附属第六医院耳鼻咽喉头颈外科主任 刘天润

用药知识

## 大山楂丸最“刮油”

在开胃消食的中成药里,大山楂丸算得上是最“刮油”的一个,虽然只含三味药,却都是消化积的好手:山楂含有多种脂肪酶,能促进肉类等油腻食物的消化;麦芽富含淀粉酶、脂肪酶、维生素B,擅长促进面、薯、芋等淀粉类主食的消化;神曲含有酵母菌、多种消化酶和B族维生素,对米面类食物引起的消化不良颇有奇效。

需要提醒的是,大山楂丸能促进胃酸分泌,胃酸分泌过多者不宜服用。

成都市第二人民医院副主任医师 宁蔚夏

## 心肌缺血患者要会吃

心肌缺血不是身体缺少血液了,所以食用红枣、猪血、红糖、红豆等传统的补血食物没有作用。心肌缺血指的是为心脏供血的冠状动脉发生了粥样硬化,硬化斑块造成了动脉管腔的狭窄,导致冠状动脉对心脏供血能力的下降。

心肌缺血患者在饮食上要学会做减法。所有能加重“三高”的食物都应该少吃或者不吃,并且要严格戒烟。高盐饮食是造成高血压的元凶,有心肌缺血的人,应当每日限盐在3~5克之间。

高脂饮食会造成胆固醇升高,所以各种油炸类食品,含奶油的甜品,西式快餐中的汉堡、披萨,以及动物内脏、荤油,最好不吃。烹饪时可以选择植物油,每天摄入量不超过25克。此外,还要少吃精米、精面,不吃添加糖的食物,不喝含糖饮料。

心肌缺血患者要补充足够的优质蛋白质与维生素,其中动物性蛋白与植物性蛋白各占一半,均衡搭配。建议每天食用一个拳头大小的瘦肉或是鱼肉、一小把坚果、一斤蔬菜、半斤水果,用杂豆、全谷类粗粮替换掉三分之一的主食。

辽宁鞍山市中心医院药剂科副主任药师 曾卫华

# 全国知名中医专家高社光 7月3日在以岭医院出诊

本报讯(通讯员 魏欢欢)7月3日,全国知名中医专家高社光教授将在河北以岭医院出诊,预约咨询:0311-83836460。

高社光教授是中医领域杰出代表,任邯郸市中医院名誉院长,鸡泽县中医院终身院长,主任中医师;兼任天津中医药大学博士研究生导师;河北医科大学硕士研究生导师、教授;河北中医学院教授;河北省中医院名医堂特聘专家;河北省中医科学院特聘研究员;国家重要人士保健医生;全国老中医药学术经验继承工作指导老师;全国及河北省

优秀中医临床人才指导老师;中华中医药学会理事;全国血栓病专业委员会副主任;河北省中医药学会副会长;河北省疑难病专业委员会主任委员;张仲景学术思想研究会副会长;国家中医药管理局及河北省科技成果咨询和评审专家;河北省人大代表;河北省卫生系统高级职称评委;中医杂志、河北中医、光明中医等多家杂志编委等。

高社光教授先后荣获首届全国优秀中医临床人才,河北省首届名中医;邯郸市十大名中医;邯郸市专业技术拔尖人

才;邯郸市卫生系统医学楷模;邯郸市科技创业领军人才;河北省中青年突出贡献专家;河北省省管优秀专家;享受国务院政府特殊津贴;河北省劳模;全国五一劳动奖章获得者;全国及河北省医药卫生系统先进个人;全国最美中医等称号。

高教授兼通内、外、妇、儿各科,善于杂合以治,求诊者遍及全国各地,深受广大患者赞誉。其主要研究方向有心脑血管病、风湿免疫性疾病、哮喘、糖尿病、急慢性肝病、肿瘤、脾胃病、肾病及外感热病等疑难杂症。

## 肿瘤患者如何解决皮肤难题

### 皮疹

丘疹、脓疱疹是靶向药物治疗后常见的皮肤毒性反应。此类皮疹很少形成粉刺、囊肿,可能累及下肢,需要与痤疮鉴别。

**缓解办法:**可以将荷叶100克、金银花200克水煎成300毫升的汤汁,自然放置温凉状态,使用无菌纱布或毛巾蘸取汤汁进行湿敷,每天4次,每次30分钟,可解毒、止痒、防感染。

### 干燥瘙痒

皮肤干燥瘙痒多发生在靶向治疗初期,一般四肢最为严重,可以发展为躯干、四肢红斑脱屑,指间、足跟等有疼

痛性裂隙。

**缓解办法:**日常注意皮肤清洁和保湿,例如使用0.1%维生素K乳膏、含5%~10%尿素的润肤霜等,顺着毛发生长方向涂抹至完全吸收。

也可使用布类物品冷敷或轻拍局部皮肤止痒。避免酒精、热水刺激皮肤,外出时避免阳光照射,做好防晒。

### 手足综合征

手掌、足底等受压部位出现黄色、过度角化性斑块,周围伴有红晕,易受压形成表面水疱,往往在治疗的2~4周出现。

**缓解办法:**日常生活中要注意避免刺激手和足,例如长途跋涉,以及没有保护措施地

负重。注意避免化学刺激,包括皮肤刺激物、溶剂或消毒剂。此外,可使用10%的尿素乳膏涂抹局部,每天3次。

### 甲沟炎

甲板水肿、红斑、表面破损,伴甲周疼痛,可继发感染,进展为甲剥离和甲营养不良,通常拇指最先受累。

**缓解办法:**用热水冲泡金银花,待温热后泡手、泡脚。充分清洁手足皮肤后,可局部涂抹莫匹罗星软膏。避免咬指甲或将指甲剪得太短。每天在角质层和甲周组织局部涂抹润肤剂。穿舒适的鞋子和棉袜。

重庆大学附属肿瘤医院肿瘤内科主任医师 李咏生

讲文明树新风 公益广告

# 勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台制  
中国广电三网融合