

细数四类常见过敏源,你中招了吗

过敏也叫变态反应,是由于过敏原引起的异常免疫反应。根据最新统计显示,过敏性疾病已经成为世界第六大慢性疾病,那么究竟有哪些过敏源以及如何摆脱过敏困扰呢?下面将介绍最常见的四大过敏源以及解决方法。

第一类:海鲜过敏

有人说,唯有美食与爱不可辜负,可是对海鲜过敏的宝宝来说,海鲜大餐背后的就是皮肤红疹、瘙痒等过敏烦恼。

解决方法:

忌口:海产品及水产品包括鱼类、虾类、蟹类、鱿鱼、贝类和蚌类等均可诱发过敏,如鲈鱼、鳕鱼、金枪鱼和鲑鱼等鱼肉颜色偏红的鱼类含组胺较多而极易诱发过敏症状,虾蟹等甲壳纲海产品也含有较高的过敏原成分,这些食物的过敏原通常耐热,所以熟食也过敏。所以,过敏体质的、有皮肤病的、哮喘的人群,都应该注意忌口。

第二类:花粉过敏

忙碌生活的间隙里,想要和TA一起去浪漫的花海旅行,可是,别人眼里花朵的浪

漫,却成为你过敏的麻烦。

解决方法:

1. 花粉季节减少户外活动
每年的4-5月和7-9月,春天的树木和秋天牧草类植物开花,空气中成吨的花粉在飘散,花粉过敏的患者要减少户外活动,尽量呆在家里。

2. 避免在花粉密集时段出行

避免在花粉数量最高的傍晚出门。白天风比较大,大部分花粉在高空中漂浮,到傍晚时风力减小,花粉沉降到2m以下,就可以吸入呼吸道或落入眼睑或黏附在皮肤上,引起过敏。

3. 外出做好防护措施

外出郊游时要带上抗过敏药物,最好戴上帽子、口罩、眼镜和穿长袖的衣物,尽量避免与花粉直接接触,外出回来后换上干净的衣服。

第三类:宠物过敏

溜圆溜圆的大眼睛,长长的睫毛,萌系的喵星人和汪星人,总是让你无法拒绝。

可是动物大毛发、唾液,这些都有可能成为你的过敏的原因,看着可爱的它们,宠

物过敏的你想亲近却不敢靠近。

解决方法:

1. 不让宠物进卧室:

对宠物过敏者来说,不在家中饲养宠物是避免过敏原暴露的首要环节。但是,仅仅将宠物移出居室,室内宠物过敏原的水平不会迅速下降,患者的症状也不会短期内明显好转。只有经过彻底除尘,清洗地毯、被褥、家具、墙面后,室内过敏原水平才会迅速降至低水平,患者的症状才会明显好转。

2. 保持室内和衣物清洁:

应去除所有房间的地毯,居室经常自然通风,做到彻底除尘。最好选用具有高效微粒空气过滤器和双层积尘袋的吸尘器。此外,经常清洗衣服和被褥对宠物过敏者也是有益的,尤其是水洗,可将衣物上的宠物过敏原全部清除。

第四类:尘螨过敏

尘螨是一种微小的节肢动物,肉眼很难察觉。可如果一不小心惹上它们,会诱发人体各种过敏反应,如过敏性哮喘、过敏性鼻炎、特应性皮炎和荨麻疹等,危险系数很高。

解决方法:



1. 保持适当的室内湿度:

将相对湿度控制在50%以下是控制螨及其过敏原水平最常用的方法,因为周围相对湿度是影响螨流行的最关键因素。

2. 保持房间卫生:

房间要定期清扫,开窗通风,保持干燥。不要使用羽毛、绒毛或木棉等做枕头,不要使用地毯。床垫要经常晾晒,床单、枕套、毛毯、床垫套每周用等于或高于55℃的热水洗一次可杀死螨和去掉绝大多数螨过敏原。寝室内不要存放旧报纸及杂志,书柜和陈列柜应当保持关闭。应经常用湿布擦拭尘埃或使用附有过滤网的真空吸尘器。

朱新生

Xinsheng Zhu, DDS, PhD
牙科矫正专家
儿童及成人牙齿矫正

采用 金属托槽(metal brackets)
透明托槽(clear bracket)
隐形牙套(Invisalign)

Dumfries 诊所
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)
Tel: 703-445-1999

ZHU ORTHODONTICS

中文热线:
703-786-1909
(亦可接受短信)免费咨询

多年牙齿矫正经验
接受多种正牙保险和分期付款
Invisalign certified

Chantilly 诊所
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151
(好运来, Chantilly 高中附近)
Tel: 703-657-0555

Ellicott City, EZ Dental

施庆宏 牙医诊所 周末门诊

<p>DMD, MS</p> <ul style="list-style-type: none"> *波士顿大学牙科博士 *德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士 *美国牙科学会会员 *20年牙科临床经验 *上海口外主治医生、讲师 	<p>主治</p> <ul style="list-style-type: none"> ●成人小孩牙齿保健 ●补牙拔牙 ●根管治疗 ●牙冠牙桥 ●各类假牙 ●牙科急诊 	<p>特点</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆全新设备 ◆严格消毒 ◆精心诊治 ◆自费优惠 ◆接受多种保险 ◆免费咨询
---	---	---

443-546-3403

4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042
EZDentalMD@gmail.com

眼科医生

殷丹 Dan Yin, M.D.

(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 眼底下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 定制和验配普通/隐形眼镜

罗迅妍 医师 疼痛康复科

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 国家康复医院住院医师
- 纽约州立大学研究生
- 宾州大学附属医院住院医师
- 国家卫生总署 Fellow

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

裴万征 医师

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

妇产科

703-698-9668
starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验
诊所手术

自费优惠

- 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生
- 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不开刀
- 妇科年检, 各种妇科疑难病症
- 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
- 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科
- 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊

Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

王冬梅 医师

Dongmei Wang, M.
预约电话:
(301) 424-9723
(301) 337-8116

主治 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

樊薇 Wei Fan MD 内科医师

主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。

接受各种保险及自费, 全面接受新病人

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Hospital 主治医师
- Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

精神心理专科

郑三君 医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist

主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)