食物过敏危害不亚于毒素 如何“脱敏”?

人们往往会谈“毒”色变,殊不知,严重的过敏反应比“中毒”有过之而无不及。“可能一口花生酱、几粒芝麻就能置人于死地。”天津医科大学总医院变态反应科负责人、中华医学会天津变态反应分会副主任委员刘瑞玲介绍,曾有过这样的案例,一个18岁的英国男孩对乳制品极度过敏,事先已告知餐厅不要使用乳制品入菜,但是餐后一个小时,男孩还是死于食物过敏,后来才发现烤鸡的配料里含有乳制品成分。还有一个15岁的英国少女,在机场吃了含有芝麻的长棍面包后过敏死亡。

中国过敏性休克诱因研究报告显示,成人严重过敏反应的发病率显著高于儿童,68%的严重过敏反应发生在18—50岁。在诱发过敏性休克的原因中,食物诱因占77%。在诱发过敏性休克的食物清单里,小麦占到总诱因的37%;水果/蔬菜排第二,占到20%;随后是豆类/花生占7%,坚果/种子占5%。

严重食物过敏患者如果误食引起过敏的食物怎么办?对此刘瑞玲表示,在国外,很多确诊为严重食物过敏的人,都会随身携带肾上腺素注射笔。根据相关指南建议,紧急情况下,肾上腺素肌肉注射为食物过敏症的首推抢救方式,而不是激素和抗过敏药。

要注意日常生活的细节

就目前的医学水平而言,食物过敏还是“不治之症”。刘瑞玲提醒,一旦确诊对某种食物过敏,最好的治疗方法就是避免吃这种食物以及任何含有这种食物成分的食物。为保证营养均衡,可选择替代食物,如对牛奶过敏的患儿,可以用水解配方奶粉或氨基酸奶粉代替牛奶。

此外在日常生活中也要注意一些细节,避免过敏的发生。北京协和医院变态(过敏)反应科的医生曾报告过我国15例“吃面食以后运动诱发的过敏性休克”病例,这种病在医学上被称为“小麦依赖运动诱发的过敏性休克”。而其他国家也有因食入面食后运动而诱发的过敏性休克病人。

因此,专家表示,对小麦过敏者,进食面食后6个小时以内避免运动,以免发生食物依赖运动而引发严重过敏反应。此外,装过致敏食物的容器,再盛装其他食物的话,也可能“污染”后来的食物,使之含有过敏原,最终导致食物过敏。

“目前有人通过传统的‘免疫疗法’来‘脱敏’。具体来说,就是从少量开始,给患者吃导致过敏的食物,然后逐渐增加剂量,以慢慢达到‘脱敏’的效果。”刘瑞玲介绍,这种方法在治疗食物过敏上有成功的案例,不过它看似操作简单,其实有很大的风险,毕竟可能很小剂量的过敏原就会引发严重过敏反应。所以食物过敏患者千万不要在家自行“脱敏”。

“世界卫生组织、世界过敏反应组织均推荐对花粉、螨虫过敏者的治疗,可以逐渐将过敏原通过注射或舌下含服让其进入患者体内,待身体逐渐适应后,就不再对这种物质过敏了。”刘瑞玲表示,目前这种舌下含服或注射等方式,还没有在临床上应用于食物过敏的治疗。此外,有研究者开发了一种生物制剂,旨在抑制IgE和过敏原蛋白的结合,从而减轻过敏症状。

还有一些研究者致力于开发不含过敏原的食物,如通过生物技术改造,在食物从DNA到生成抗原过程中的某一步进行操作,让最后合成的物质失去“作恶能力”。不过,这种方法的难度在于,食物中的过敏原很多,让每一种都“保持沉默”需要进行太多的“基因修饰”,改造后的食物还能不能吃让人心存问号。

(原文载于科技日报,本报对原文有删改)

喝冰啤酒能消暑?别被凉爽的假象迷惑了

随着热浪来袭,很多人尤其是男性朋友喜欢喝点冰啤酒来消暑。虽然喝冰啤能带来一时之快,但若不注意以下这些禁忌,很可能会适得其反,给身体造成伤害。

首先,喝冰啤真的能消暑吗?其实不然。啤酒主要是由大麦芽糖化、发酵后酿制而成,而大麦芽本身并没有清热降暑的功效。反之,啤酒性属湿热,饮用过度可能会导致脾胃功能虚弱,诱发口臭、腹泻、食欲不振等症状。因此,“喝冰啤能消暑”其实只是冰镇所带来的假象,并不能从根本上达到降暑的效果。

那么,冰镇啤酒的最佳饮用温度是多少?为了追求清凉的口感,很多人喜欢把啤酒冰镇到很低的温度,其实这不仅会破坏啤酒本身的醇香口感,还会给身体带来一些负担。冰镇啤酒的最佳温度在5℃~10℃之间,如果温度过低,啤酒中的蛋白质会分解,其营养成分会遭到破坏。同时,啤酒中各种成分的失调也会影响啤酒的口感。最重要的是,啤酒温度过低会使饮酒者的肠胃温度骤减、十二指肠内压升高,严重时可能会诱发肠胃疾病,甚至会导致急性胰腺炎发作。

此外,很多人都喜欢边吃烧烤边喝冰啤酒,但这种饮食搭配其实并不健康。海鲜、肉类及动物内脏是烧烤中极受欢迎的菜品,然而这些菜品和啤酒都含有较高的嘌呤,嘌呤在体内代谢后会形成尿酸,而尿酸过多会诱发痛风等疾病。因此,如果同时进食啤酒和烧烤会大大增加患痛风的风险。除此之外,烧烤会使食物产生苯并芘等致癌物质,而饮用啤酒会使消化道的血管扩张,溶解消化道黏膜表面的黏液蛋白,加速人体吸收这些致癌物质,从而加大致癌的风险。健康饮用啤酒,每天应该不超过500毫升,在饮用冰啤酒时,可考虑搭配清淡的菜肴和果蔬。 **(摘)**

女子贪吃海鲜险毁容·专家:夏季谨防皮肤过敏

一周前,22岁的庭女士和朋友相约青岛旅游,听闻青岛的海鲜便宜又好吃,刚到旅游点她就迫不及待地大吃了一顿,结果当天晚上脸和脖子奇痒无比,弄得庭女士彻夜难眠。第二天,为了不影响和朋友旅游的行程,庭女士并没有将皮肤瘙痒的事放在心上,不料等到旅游结束,自己脸部的皮肤已经化脓、溃烂,吓得庭女士赶紧到长沙中科皮肤病医院进行检查治疗,这才得知原来自己的皮肤早已严重过敏。

庭女士本来就存在皮肤过敏、皮炎湿疹的症状,此次外出旅游既没有主动远离可能存在过敏源的场景,又没有注意饮食,狂吃海鲜,进而导致皮肤屏障严重受损,出现瘙痒、发炎、化脓等不适症。长沙中科皮肤病医院主任陈洪表示,夏季气温高,各类病菌繁殖,再加太阳紫外线增强,人体暴露在外的皮肤增多,受到外界环境的刺激增多,从而很容易加重原有疾病症状,诱发皮肤过敏现象。

一旦出现皮肤过敏症状,千万不要掉以轻心,严重或可引起过敏性休克。陈洪提醒,对于过敏症状较轻者,首先就要脱离可疑的过敏原,包括食物、接触物,其次可以服用一些抗组胺药,如果服用或者涂抹药物症状没有得到缓解,或是过敏病情进一步加重的话,建议患者立即到医院找专业医生对症治疗。陈洪表示,如果皮肤过敏症状没有及时得到处理,情况严重者或将引发过敏性休克,危及患者生命安全。

夏季是过敏性疾病的高发季节,要想不被皮肤过敏问题困扰,就要提前做好皮肤健康管理工作。陈洪建议广大市民预防皮肤过敏可以做好以下四点,第一做好防晒工作,第二做好皮肤清洁,第三远离复杂、肮脏的环境,减少皮肤刺激,第四注意饮食,细心观察,避免直接接触过敏原。

(网摘)

最新研究证实:

多吃水果蔬菜有利于预防糖尿病

记者从西湖大学获悉,该校生命科学学院郑钜圣教授与欧洲40多位营养学家一起,经过5年团队合作,从血液营养标记物的角度证明,多摄入水果蔬菜有利于预防糖尿病(本文特指2型糖尿病)。

研究推论出,每天多摄入66克蔬菜水果,糖尿病患病风险就会降低25%。这为公共卫生领域膳食指导提供了宝贵的建议和参考。

“我们通过追踪记录英国、法国、德国、意大利、西班牙、丹麦等8个欧洲国家的10000多个糖尿病病例,并通过13000多人的健康人群对照,从营养标记物的角度发现多吃水果和蔬菜确实对预防糖尿病起积极作用。”作为论文第一作者,郑钜圣表示。

在该研究中,研究团队记录下实验人群最初血液中7种营养素指标,包括维生素C和6种类胡萝卜素。这7种血液指标被证明是与有效蔬菜水果摄入对应的营养标记物。总体而言,摄入蔬菜水果越多,这7种指标在人体内的含量就越高。

通过定期测量和追踪,研究团队发现体内营养标记物越高,患糖尿病的几率越低,这说明摄入更多水果蔬菜,可以有效降低糖尿病患病风险。数据统计表明,7种营养标记物总体升高一个标准化单位——对应每天多摄入66克蔬菜水果,糖尿病患病风险就会降低25%。

据介绍,这10000多个糖尿病例和13000多人的健康对照组是通过接近10年追踪,从40多万人中筛选而来,因此有长期的数据来支撑结论的可靠性和稳定性。

“此前也有很多团队做过类似研究。一些团队使用问卷调查,这种实验方法可能会带有实验者的主观意愿,因此实验结果可能存在误差。而其他研究团队的样本可能仅有几百人,追踪时间也比较短,这样统计的数据代表性不强。这次研究参与人数样本多,实验时间长,且通过比较科学的方法验证结果,在公共卫生领域具有重要意义。”郑钜圣说。

(科技日报)