



8类食物诱发90%过敏 你也有“舌尖上的烦恼”吗？

进入夏季,各类海鲜水果占据了人们的餐桌。许多让人垂涎欲滴的美食,对食物过敏的患者来说,却是“舌尖上的烦恼”。8月9日至15日,是我国第六个“中国过敏防治周”,今天我们就来聊聊食物过敏的那些事。

这些美食的快乐 很多人难以体会

近年来,过敏性疾病患者人数不断增多,食物过敏也受到人们越来越多的重视。数据显示,全球约有30%-40%的人被各种过敏问题困扰,其中,约有2.5亿人有食物过敏症。

民以食为天,日常生活中,我们遇到的食物过敏到底是因为什么?

北京协和医院变态(过敏)反应科教研室主任尹佳介绍,“真正的食物过敏是机体的免疫系统对食物蛋白质的一种异常反应,这些异常反应是通过体内一类特殊的抗体(免疫球蛋白E,即IgE)或免疫细胞产生症状的。”

简单来说,当非身体的“异物”闯入的时候,人体的免疫机制就会做出相应

的反应来“消灭”这些入侵者。

中国食品科学技术学会食品真实性与溯源分会理事长、国家食品安全风险评估中心技术总师吴永宁此前对媒体表示,截至2016年4月,已被国际免疫联合会及世界卫生组织认定并命名的食品致敏原共计297种。其中,62类植物源性食品致敏原205种,40类动物源性食品致敏原92种。

北京协和医院变态(过敏)反应科主治医师王子熹表示,“人类几乎可能对任何食物过敏,最常见的食物过敏原包括:鸡蛋、牛奶、花生、坚果、鱼类、贝类、大豆和小麦,据统计,这8种食物过敏原大约占到了总体反应数的90%。”

食物不良反应≠食物过敏

“此之甘露,彼之砒霜”,大家口中的美味,对于一些人来说却无异于毒药。

全身瘙痒、皮肤潮红、口唇或眼睑肿胀、吞咽不适、咳嗽、喘息、呼吸困难、呕吐、腹泻、头晕,甚至出现严重的喉头水肿、低血压休克而危及生命,食物过敏轻则影响生活质量,重则威胁生命健康。

但专家表示,人们很容易把食物过敏同各种类型的食物不良反应混淆,以至于常把进食后的腹胀、腹痛、反酸、心慌、头痛等各种不适症状都一股脑儿算在食物过敏上,可实际上,很大一部分都不是真正的食物过敏。

专家表示,除了食物过敏以外,医

学上将那些不涉及免疫系统,且通常不是食物蛋白质引起的食物不良反应,称为“食物不耐受”。

“例如乳糖不耐受人群,是因为机体因各种原因缺乏乳糖酶来消化牛奶中存在的乳糖,而导致的一种代谢紊乱,症状主要表现为进食牛奶后的腹胀、腹部不适和腹泻。”尹佳介绍。

另外,食物中毒也和食物过敏有着本质区别。王子熹介绍,“食物中毒来自错误处理或变质的食物,中毒引起的皮肤或胃肠道症状可能类似于过敏反应。然而引起食物过敏的食物本身没有任何问题,产生过敏反应是由于自身的过敏体质造成。”

预防食物过敏 最重要是“躲”

面对食物过敏,目前尚无有效治疗手段。一旦确诊对某种食物过敏,最好的治疗方法就是主动避免吃这种食物以及任何含有这种成分的食物。

一旦发现自己出现食物过敏的“苗头”,一定要及时就诊,排查过敏原等,以免发生严重的过敏反应。

但专家提醒,对于食物过敏,不能盲目地依赖某一项检测而轻易下结论,怀疑食物过敏的患者,需要由有经验的变态(过敏)反应专科医师进行完整的病史采集,结合检查结果,细致地鉴别诊断。

尹佳表示,“有的患者甚至需要在变态(过敏)反应专科进行食物激发试验才能确诊,进而予以合理的用药和防护。”

确诊食物过敏的人群,最好随身携带肾上腺素,作为救生药物,严重的过敏反应甚至会危及生命,所以要及时到医院就诊。

想要控制住过敏性疾病,除了遵照医嘱规范治疗外,还要从生活习惯、饮食习惯等入手,特别是要保持好心态,学会和过敏和平共存。

(据中国新闻网)

给孩子喂牛奶,这些过敏的知识要知晓

“牛奶过敏是儿童特别是婴幼儿最常见的一种过敏性疾病,可能发生在各种喂养方式的婴儿中,包括纯母乳喂养、配方奶粉喂养和混合喂养。”北京协和医院变态反应科副主任医师李宏说,大部分牛奶过敏者的过敏状况随着年龄增长逐渐改善,约50%的牛奶过敏患儿在5至6岁时发生耐受,但牛奶过敏严重者不易发生耐受,少数人的牛奶严重过敏甚至持续至成人阶段。

李宏介绍,牛奶过敏具有可重复性。大多数情况下,严格规避牛奶食品2至4周后症状可完全缓解,再进食牛奶会再出现过敏反应。由于无法预见牛奶严重过敏反应的发生,因此,牛奶过敏患者应尽早到专科门诊就诊,及时干预;严重过敏者应随身备好急救药物,出现过敏反应及时就医。

李宏说,牛奶过敏一经确诊,患者应遵医嘱,根据病情严重程度进行合理的饮食规避或替代,同时应保障满足患儿正常生长发育需求的营养,定期复查随访,对症治疗,尽早判断耐受的发生,及时恢复正常饮食。

专家提醒,造成牛奶过敏的主要成分是牛奶中的蛋白质,包括酪蛋白、 β -乳球蛋白、 α -乳清蛋白、牛血清蛋白和乳铁蛋白,牛奶过敏患者应严格避免食用这些牛奶蛋白。(据新华社)

防止“病从口入” 保证膳食营养

眼下正值汛期,多地发生区域性暴雨洪水,引发洪涝灾害。近日,重庆市万州区疾控中心发布提醒,洪涝灾害常伴发食物受淹变质、大量畜禽死亡等情况,易引发饮用水源及食品污染导致的食源性疾病,且由于夏季高温对人体消化系统等机能产生影响,要注意预防食源性疾病、保证膳食营养。

防止“病从口入”是关键

该如何预防食源性疾病呢?据万州区疾控中心提醒,防止“病从口入”是关键。暴雨环境下水源极易受到微生物的污染,保证饮用水的安全至关重要。尽量饮用瓶装水,非瓶装水一定要煮沸后饮用;不吃霉烂变质的粮食,不吃死亡的家禽家畜,不吃来路不明的食品;使用清洁的水清洗和加工食物、清洁烹调用具和餐具。

同时,准备食品的场所和设备要保持清洁,制备和存放食品场所要防蝇虫、防鼠,餐前便后及准备食品期间要经常洗手。

处理食材应保证生熟分开,处理生肉、水产品要有专门的砧板、菜刀等厨具,不要在水龙头下直接冲洗生的肉制品,防止溅洒污染。烹饪时保证食物彻底烧熟煮透,吃剩的饭菜在确定没有变质的情况下,经彻底加热后再食用。

夏秋季节的高温天气易导致食物加速腐烂变质,建议少量多次制备食品,即做即食,尽量不吃剩菜剩饭。集体食堂、餐厅等供应的热食避免室温存放时间过长,应不超过2小时。如有必要,吃剩的饭菜要及时放入冰箱储存,但要注意不能存放过久。

保证膳食营养增强抵抗力

对于如何保证膳食营养,万州区疾控中心相关负责人表示,在洪涝灾害初期,要确保足够谷类食物,优先提供容易保存、易于食用、能量密度高的方便食品和营养强化食品。满足最低能量需要的食物供应最长不应超过7天,尽快提供种类多样、营养丰富的食物,每天还至少保证1000ml饮用水。

洪涝灾害过渡期,及时提供新鲜的蔬菜水果、肉类和蛋类等;在食物种类单一的情况下,可使用复合营养素补充剂。0~6月龄婴儿,保护、支持和促进纯母乳喂养,针对无法进行母乳喂养或母乳不够的情况,应选择适宜的婴儿配方食品。对于6个月以上的婴儿,应及时合理添加营养丰富的辅食。儿童青少年要保证足够的能量和蛋白质摄入;孕妇和乳母提供强化食品和复合营养素补充剂,保证足够微量营养素的摄入;临床患者、患有基础性疾病的患者以及严重创伤等特定人群,应保证充足的营养素摄入;洪涝救灾人员应增加水、瘦肉、新鲜果蔬等食物的摄入,注意补充优质蛋白质、碳水化合物、钠、钾、维生素B1、维生素B2、维生素A和维生素C。

此外,万州区疾控中心提醒,注意查看食品标签上的生产日期、保质期和贮存条件,同时查看营养成分表选择所需食品。(据《三峡都市报》)