

食物過敏危害不亞于毒素 遠離源頭是最好治療方法

食物過敏是指正常進食引起的身體異常免疫反應。當非身體的“異物”闖入的時候，人體的免疫機制就會做出相應的反應來“消滅”入侵者。它輕則影響生活，重則威脅生命。

進入夏季，小龍蝦乘風破浪地占據了大家的餐桌。有人說沒有小龍蝦的夏天是不完整的，不過有些人要度過“完整”的夏天可得當心。前不久有一位江蘇的姑娘，吃完小龍蝦後出現了過敏症狀——全身起蕁麻疹、心慌、呼吸困難，被緊急送往醫院搶救！

食物過敏現象現在越來越普遍，輕則影響生活質量，重則威脅生命健康。在7月8日世界過敏性疾日到來之際，天津醫科大學總醫院變態反應科負責人、中華醫學會天津變態反應分會副主任委員劉瑞玲表示，食物過敏從嬰兒到年輕人，再到老年人都有可能發生，嚴重的食物過敏會危及生命。目前治療食物過敏最好的辦法就是及時找到過敏原並遠離它。

免疫機制誤認食物是“敵人”

“食物過敏是指正常進食引起的身體異常免疫反應。”劉瑞玲解釋，當非身體的“異物”闖入的時候，人體的免疫機制就會做出相應的反應來“消滅”入侵者。大多數人吃下各種食物的時候，人體會把它消化、吸收，不會當作“敵人”。但對於過敏體質的人來說，當食物中的某些成分第一次進入時，人體經過一系列“辨認、甄別”等連鎖反應後，產生了一種對某種特殊過敏原過敏的特異性免疫球蛋白E抗體（IgE）。等到下一次這種食物再次光臨，IgE就會啟動相應的“反恐機制”來應對。這種“小題大做”的反應，還會產生一些物質如組胺、白三烯等，引起人體局部或全身反應，並可能會導致組織器官的功能損害，這時，就會出現一系列的過敏反應。

“食物過敏，症狀輕微者會突發嗓子癢，皮膚出現潮紅、蕁麻疹，口唇腫脹等；嚴重者則會引起急性哮喘、喉頭水腫、血壓下降、過敏性休克等危及生命的反應。”劉瑞玲說，這些症狀不一定全部都發生。發生的時間則可能是吃下導致過敏的食物後立刻發生，也可能會晚兩個小時。

理論上，任何食物都能導致過敏。翻開長長的“食物過敏清單”，有超過400多種食物能夠引起過敏。對於中國人而言，主要的致敏食物有牛奶、雞蛋、堅果（如榛子、杏仁、胡桃等）、大豆、小麥、海產品（如螃蟹、

蝦、魚、貝類等），還有一些蔬菜水果如芹菜、西紅柿、桃、櫻桃、蘋果等。

雖然食物過敏可以發生於各個年齡段，但是不同年齡段，引起食物過敏的過敏原不盡相同。其中0—3歲的嬰幼兒62%的食物過敏首因是牛奶；4—9歲的兒童59%首因是水果蔬菜；10歲之後的青少年及成人組，小麥誘發過敏性休克躍升首位，且隨年齡增長占比不斷攀升。

劉瑞玲解釋說，引發過敏的因素很多，其中最主要是過敏原的刺激，此外感染、氣候變化、情緒、運動，甚至是女性的妊娠等都會引發過敏反應。

幾粒芝麻就可能致人死亡

“需要強調的是，引起食物過敏的食物本身沒有任何問題，都是平常富含高蛋白、有營養的食物，產生過敏反應是由于自身的過敏體質造成，這和食物中毒有着本質的區別。”劉瑞玲介紹，食物中毒是由于食入的食物本身被細菌或細菌毒素污染，也可能是食物含有毒素而引起的急性中毒性疾。

引起食物中毒的細菌主要有沙門氏菌、金黃色葡萄球菌、致病性大腸桿菌等。這些細菌及毒素刺激腸蠕動，產生腸痙攣，使人出現腹瀉、腹痛。若毒素入血，患者還會出現發熱、頭暈、全身不適、酸中毒、昏迷等情況。

毒蘑菇中的各種毒素、發芽土豆中的龍葵鹼、金針菇氧化產生的二秋水仙鹼、未炒熟的四季豆中含有的皂苷等有毒物質，也會引起食物中毒。

人們往往會談“毒”色變，殊不知，嚴重的過敏反應比“中毒”有過之而無不及。“可能一口花生醬、幾粒芝麻就能置人於死地。”劉瑞玲介紹，曾有過這樣的案例，一個18歲的英國男孩對乳製品極度過敏，事先已告知餐廳不要使用乳製品入菜，但是餐後一個小時，男孩還是死于食物過敏，後來才發現烤雞的配料里含有乳製品成分。還有一個15歲的英國少女，在機場吃了含有芝麻的長棍麵包後過敏死亡。

中國過敏性休克誘因研究報告顯示，成人嚴重過敏反應的發病率顯著高于兒童，68%的嚴重過敏反應發生在18—50歲。在誘發過敏性休克的原因中，食物誘因占77%。在誘發過敏性休克的食品清單里，小麥占到總誘因的37%；水果/蔬菜排第二，占到20%；隨

後是豆類/花生占7%，堅果/種子占5%。

嚴重食物過敏患者如果誤食引起過敏的食物怎麼辦？對此劉瑞玲表示，在國外，很多確診為嚴重食物過敏的人，都會隨身攜帶腎上腺素注射筆。根據相關指南建議，緊急情況下，腎上腺素肌肉注射為食物過敏症的首推搶救方式，而不是激素和抗過敏藥。

要注意日常生活的細

就目前的醫學水平而言，食物過敏還是“不治之症”。劉瑞玲提醒，一旦確診對某種食物過敏，最好的治療方法就是避免吃這種食物以及任何含有這種食物成分的食物。為保證營養均衡，可選擇替代食物，如對牛奶過敏的患兒，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細節，避免過敏的發生。北京協和醫院變態（過敏）反應科的醫生曾報告過我國15例“吃面食以後運動誘發的過敏性休克”病例，這種病在醫學上被稱為“小麥依賴運動誘發的過敏性休克”。而其他國家也有因食入面食後運動而誘發的過敏性休克病人。

因此，專家表示，對小麥過敏者，進食面食後6個小時以內避免運動，以免發生食物依賴運動而引發嚴重過敏反應。

此外，裝過致敏食物的容器，再盛裝其他食物的話，也可能“污染”後來的食物，使之含有過敏原，最終導致食物過敏。

“目前有人通過傳統的‘免疫療法’來‘脫敏’。具體來說，就是從少量開始，給患者吃導致過敏的食物，然後逐漸增加劑量，以慢慢達到‘脫敏’的效果。”劉瑞玲介紹，這種方法在治療食物過敏上有成功的案例，不過它看似操作簡單，其實有很大的風險，畢竟可能很小劑量的過敏原就會引發嚴重過敏反應。所以食物過敏患者千萬不要在家自行“脫敏”。

“世界衛生組織、世界過敏反應組織均推薦對花粉、蟻蟲過敏者的治療，可以逐漸將過敏原通過注射或舌下含服讓其進入患者體內，待身體逐漸適應後，就不再對這種物質過敏了。”劉瑞玲表示，目前這種舌下含服或注射等方式，還沒有在臨床上應用於食物過敏的治療。此外，有研究者開發了一種生物制劑，旨在抑制IgE和過敏原蛋白的結合，從而減輕過敏症狀。（來源：來源：科技日報）

夏天少喝飲料但這些理由不成立

炎炎夏日，很多人喜歡喝點飲品消除暑意。礦泉水、奶茶、蘇打水、果汁……種類繁多的飲料讓人眼花繚亂，同時關於這些飲料的一些傳言也流傳甚廣，礦泉水喝多了會缺鈣，無糖飲料會致癌，喝果汁能排毒……這些說法是真的嗎？

無糖飲料會致癌？

說到無糖飲料，很多人就認為這是人工合成的東西，吃了有害，它們致癌的說法也一直流傳。

其實，無糖飲料是用甜味劑製成的。由于甜味劑很容易溶解在水里，而且也非常穩定，它能產生甜味，但幾乎不會產生能量，在食品加工中應用非常廣泛。目前，甜味劑在美國、歐盟及中國等100多個國家和地區廣泛使用，有的品種使用歷史已長達100多年。

從國際範圍來看，甜味劑的安全性已得到國際食品安全機構的肯定。只要是按規定使用甜味劑，它都是安全的，不會對人體健康造成損害。

喝蘇打水會腐蝕牙齒？

蘇打水是這幾年非常受歡迎的一種飲品。但很多人擔心喝多了會腐蝕牙齒。

蘇打是一種含有小蘇打的飲料，這也是大家擔心腐蝕牙齒的原因。不過，蘇打水並不會在口腔停留很長時間，牙齒更不會長久泡在蘇打水里，所以蘇打水並不會腐蝕牙齒。

需要提醒的是，如果你喝的是含糖的蘇打水，糖倒是更容易讓你長蛀牙。

喝果汁能排毒？

果汁被不少人認為是一種“健康飲品”，但這完全是誤解。果汁，可能算不上健康。

一方面，和新鮮水果相比，果汁制作過程中去掉了

其中的膳食纖維和部分營養素，其中的維生素C和抗氧化物質也受到不小的損失。另一方面，果汁中的糖屬於游離糖，需要控制攝入量。所以，即使是純果汁也不能多喝。

至于“排毒”，它本身就沒有一個科學概念。所有的“排毒”飲食其實是既沒有必要，也是無用的，甚至還可能有害。有些人把喝果汁後腹瀉，當做是“排毒”的表現。這其實是因為果汁中的果糖太高，或者不衛生導致的。

喝酸梅湯能解油膩、減肥？

酸梅湯是北方流行的飲品，不少人撘串的時候都喜歡來一杯酸梅湯，認為能減肥、解油膩。

酸梅湯中含有豐富的抗氧化物質，不過，它並不能促進脂肪的分解。而且，酸梅湯雖然好喝，但里面的糖分可不低。一瓶500毫升的飲料中大約有白糖50克左右。多喝不僅不能減肥，還會讓你長胖。（來源：科技日報）