

食物过敏：

他人的美食 自己的毒药

陈小姐最喜欢吃海鲜，尤其是贝类，但吃过后双小腿就会发红出疹，痒很久都不好，非得吃抗过敏药才可缓解症状。这令生活在海边的她感觉十分痛苦。其实，跟她一样痛苦的人并不少。

据呼吸疾病专家孙宝清介绍，最新的世界过敏组织(WAO)数据显示，无论在发达国家还是发展中国家，食物过敏的发病率持续上升，全球约有2.2~2.5亿人遭受食物过敏的困扰。

每百人中有四人享受美食后“中招不适”

贤贤今年3岁半，她在吃牛奶、鸡蛋、花生等食物时会有腹泻、腹痛和皮肤过敏的现象，所以家人都尽量不让她吃这类食物。一次，她在参加小朋友生日会时，忍不住吃了几口蛋糕，随后出现喉头水肿、呼吸困难等症状，家人急忙将她送到医院抢救。

58岁的马先生对许多食物过敏，只不过程度轻重不同罢了，在进行食物过敏源检测时，他有13种食物指标异常，其中鸡蛋和牛奶两项检测值严重超标，这意味着这两种食物他绝对不能吃。

贤贤和马先生的症状其实都属于食物过敏反应，这是一种免疫疾病。呼吸疾病国家重点实验室研究员孙宝清表示，尽管像马先生这样10多种食物都过敏的人并不常见，但食物过敏病人在临上却十分常见，有的甚至带来生命的威胁，而目前唯一的方法只是避开接触过敏原(不吃)和对症进行脱敏治疗(不过敏后再吃)。

牛乳是儿童中常见的一种过敏性食物；鸡蛋过敏的发生率占婴幼儿和儿童食物过敏的35%，占成人食物过敏的12%。鸡蛋中的过敏成分主要在蛋清中；鱼和海鲜等蛋白质食物也

是主要的过敏性食物，而且不容易随年龄的增长而消失。

据最新研究，免疫球蛋白IgE(是指人体的一种抗体)，存在于血中，主要由呼吸道、消化道黏膜固有层淋巴组织中的B细胞合成，为过敏反应的介导因素。由IgE介导的食物过敏，5岁以下儿童的发病率为5%，青少年和成年人的发病率为4%，并且呈上升趋势。

食物污染加重，过敏人数增加

各种食物添加剂的使用，令一些食物过敏陷阱越来越频繁出现。孙宝清解释，引起食物过敏的原因是多方面的——

1. 遗传。父母具有过敏史，孩子出现食物过敏症状的风险很高(父母双方过敏且症状一样，下一代有70%几率过敏)。

2. 内因。儿童的免疫系统和消化系统发育不成熟，对异体蛋白反应过度。

3. 外因。环境污染、食品添加剂使用、滥用药物、非母乳喂养、早产、过早添加辅食、过度洁癖等都会引发食物过敏。

孙宝清介绍，对于食物过敏，如果不引起重视也将发展成为反复发作的慢性疾病。主要的临床症状包括：消化系统疾病(腹泻、直肠出血、呕吐、拒食、便秘、腹痛、恶心、肠胃胀气)；皮肤系统疾病(湿疹、瘙痒、皮疹、荨麻疹、痤疮、紫癜)；神经系统疾病(头晕、头痛、偏头痛、睡眠障碍等)；呼吸系统疾病(哮喘、慢性咳嗽、慢性鼻炎、鼻窦炎等)；肌肉骨骼系统疾病(关节炎、关节疼痛等)；泌尿生殖系统疾病(尿频、尿急、阴道瘙痒、阴道分泌物异常)；心血管系统疾病(胸部疼痛、高血压、心律不齐、心率过快等)；其他方面的疾病(体重快速变动、高血糖、肥胖、磨牙、乳腺增生)；还有焦虑、忧郁、注意力涣散、暴躁易怒及坐立不安等症状。



三招助你找出过敏元凶

据了解，食物过敏可以通过询问病史、症状、体征，皮肤点刺试验，血清IgE、IgG检测等方式来检测。IgG介导的食物过敏发生率为50%，但其发病隐匿，不容易发现，因此常被忽略，所以查血清中的特异性IgG抗体非常必要。

小贴士

几类最易过敏的食品

牛奶、大豆、小麦、花生(坚果)和鸡蛋是最易令人发生过敏的食物。其他常见的过敏食物主要包括以下几类——

蛋、禽、奶、肉类：鸡蛋蛋白、鸡蛋黄、牛奶、干酪、乳酪、牛肉、羊肉、鸡肉。

海产品：鳕鱼、蟹、虾、蛤、乌贼、牡蛎、龙虾、扇贝、鲍鱼、三文鱼、金枪鱼、章鱼、鳕鱼等。

谷类、豆类：小麦、荞麦、大米、玉米、小扁

豆、黑麦、燕麦、豌豆、绿豆。

蔬果类：西红柿、茄子、芹菜、南瓜、猕猴桃、芒果、菠萝、柿子、荔枝等。

避免误食才能减少中招

专家提醒说，有食物过敏反应的人一般中招后下次都会注意，但饮食方面应注意以下事项：

1. 避免误食，一般人鸡蛋过敏后会不吃鸡蛋，但有人吃蛋糕也中招，因为其中含有鸡蛋成分，所以要养成食用前查看食物配方的习惯，如对牛奶不耐受，那用牛奶做成的蛋糕也要避免吃。

2. 尽量进行食品热加工后才吃，这样可减少过敏的发生几率。

3. 选择替代产品，忌食某种食物后，可以通过进食其他替代食物补充营养。

(陈映平)

保养耳朵、保护听力，从细节做起



随着越来越多电子产品的出现，在地铁里、大街上，随时可以看到佩戴各种耳机听音乐的年轻人。殊不知，音乐虽动听，长时间使用耳机却极易导致听力下降，对耳朵保养有害无益。耳朵虽是五官之一，却不及眼睛、鼻子等其他器官那样受人重视，不少人并不注意耳朵的爱护和保养。对此，耳鼻咽喉-头颈外科专家龙孝斌给出以下建议。

打手机尽量用免提

要保护好听力，我们需要做什么？龙孝斌介绍，都市人对手机的依赖越来越强，有些人一天打手机的时间累计长达数小时，这对听力会有不良影响，甚至有打长时间手机电话导致突发性耳聋的病例。

长时间手机通话存在高频电磁波辐射等问题，缩短通话时长、减少手机电话次数非常重要。通话时，手机距离耳朵越远越好，如果条件允许，使用免提对耳朵伤害最小。不少人为了减少手机辐射使用耳机通话，这时辐射减小了，但对听力的伤害反而更大。

坐地铁别听耳机

许多年轻人整天耳机从不离耳朵，不是在听电话就是在听音乐、看电影，吃饭时在听、走路时在听、坐地铁或公共汽车时也在听。龙孝斌表示，每天使用耳机两小时，使用时声音超过60分贝，持续3个月就会有导致听力下降的可能。所以在使用电信产品如手机、MP3时，最好少用耳机，以免损伤听力。注意使用耳机的时间，一般来说，每次不超过半小时，尽量用耳罩式耳机，而不要用插入式耳机。

另外，使用耳机时环境要安静，应尽量避免在嘈杂的环境中戴耳机听音乐，如坐地铁、坐公交车时戴耳机听音乐，就会不由自主调高音量盖过噪音，长此以往，对听

力则会造成损害。

耳朵勿常掏

不少人出入一些休闲洗浴场所、美容美发店时，喜爱让服务员掏耳朵。龙孝斌表示，耳朵不能常掏，特别是在外面的休闲场所，最好避免让别人帮忙掏耳朵，因为这些掏耳朵的工具是公用的，卫生无法得到保障。力度不当时容易损伤耳道的皮肤甚至鼓膜。

如果掏耳朵用力不当，最易造成外耳道损伤感染而造成外耳道炎或疖肿，引起耳部疼痛，严重者可致听力减退。另外，常掏耳朵还可使外耳道皮肤角质层肿胀，阻塞毛囊，有利于细菌生长，导致耳道奇痒、流黄水。外耳道皮肤长期慢性充血，还容易刺激耵聍腺分泌，耳屎反而会更多。

游泳前要检查

夏季天气炎热，游泳是许多人喜欢的消暑运动。龙孝斌提醒，游泳前要到医院对耳朵的情况进行检查，看是否有鼓膜穿孔等耳部疾病，以免贸然下水导致疾病恶化。即使耳朵并不感到不适，也要进行检查，因为有些鼓膜穿孔等耳病患者病情已很严重，但自己却感觉不到，如果贸然去游泳，水进入耳道，易引起中耳炎以及内耳道的感染。

另外，如果耵聍(耳屎)过多，游泳前则需要掏一下。否则耵聍太多，下水后泡胀了，则可能会堵住耳朵引起炎症。

(陈辉)

晨起一杯水有讲究

众所周知，早晨起来没吃早餐的时候，先空腹饮一杯水，这第一杯水能很快地流经肠胃道，可以清洁消化道、活化肠胃道细胞，补充前晚身体所流失的水分，并稀释渐趋浓稠的血液，让身体由内而外整个苏醒过来，有益于接下来的早餐的消化吸收，并能促进排便，让身体进入一个良性循环。

既然第一杯水有这么大的好处，那应该怎么喝呢？究竟喝什么水更好呢？

水的选择很多，最好选择自己烧的白开水，任何含盐、糖、油或其他食品添加剂的饮品，不论浓度高低，都不能起到白开水的保健功效。可以在白开水中泡几片姜，对于那些胃寒的人有很好的效果，同时姜水还能配合我们清晨阳气的升发，一举两得的功效。

为了养护胃气，这杯水最好是温水，温水与人体温度较接近或稍高于我们的体温，对内脏器官有保暖作用，可以维持循环与肠道顺畅。凉水和冰水都不适合早晨饮用，我们常常在电视看到很多西方人一大早起床就从冰箱倒水喝，这种做法不适合我们东方人体质的，因为在早晨身体阳气升发的时候，喝冰凉的水有损阳气，长期这样会导致身体虚弱。

不要一下子喝太多水，以不超过200ml为宜，有些人喝100ml左右就足够了，水量一定要因人而异，而不是很多媒体笼统推荐的300ml左右。这杯水最好小口小口地喝，以喝完感觉舒畅不胀，跑、跳时水不会在肚子里“咚咚”地响为宜。特别是有些本来胃就不太好的人，建议还是喝100ml左右就可以了，喝多了反而会加重胃的负担。中医上也认为，晨起水喝多了，容易引起水湿内停，阻碍气机。

所以，我们早晨起来先喝一小杯温的白开水，10多分钟后吃早餐再好不过了。

(黄英)