食物过敏危害不亚于毒素

远离源头是最好的治疗方法

食物过敏是指正常进食引起的身体异常免疫反应。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”入侵者。它轻则影响生活，重则威胁生命。

进入夏季，小龙虾乘风破浪地占据了大家的餐桌。有人说没有小龙虾的夏天是不完整的，不过有些人要度过“完整”的夏天可得当心。前不久有一位江苏的姑娘，吃完小龙虾后出现了过敏症状——全身起荨麻疹、心慌、呼吸困难，被紧急送往医院抢救！

食物过敏现象现在越来越普遍，轻则影响生活质量，重则威胁生命健康。在7月8日世界过敏性疾病日即将到来之际，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表示，食物过敏从婴儿到年轻人、再到老年人都有可能发生，严重的食物过敏会危及生命。目前治疗食物过敏最好的办法就是及时找到过敏原并远离它。

免疫机制误认食物是“敌人”

“食物过敏是指正常进食引起的身体异常免疫反应。”刘瑞玲解释，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”入侵者。大多数人吃下各种食物的时候，人体会把它消化、吸收，不会当作“敌人”。但对于过敏体质的人来说，当食物中的某些成分第一次进入时，人体经过一系列“辨认、甄别”等连锁反应后，产生了一种对某种特殊过敏原过敏的特异性免疫球蛋白E抗体(IgE)。等到下一次这种食物再次光临，IgE就会启动相应的“反恐机制”来应对。这种“小题大做”的反应，还会产生一些物质如组胺、白三烯等，引起人体局部或全身反应，并可能会导致组织器官的功能损害，这时就会出现一系列的过敏反应。

“食物过敏症状轻微者会突发嗓子痒，皮肤出现潮红、荨麻疹，口唇肿胀等；严重者则会引起急性哮喘、喉头水肿、血压下降、过敏性休克等危及生命的反应。”刘瑞玲说，这些症状不一定全部都发生。发生的时间则可能是吃下导致过敏的食物后立刻发生，也可能会晚两个小时。

理论上，任何食物都能导致过敏。翻开长长的“食物过敏清单”，有400多种食物能够引起过敏。对于中国人而言，主要的致敏食物有牛奶、鸡蛋、坚果(如榛子、杏仁、胡桃等)、大豆、小麦、海产品(如螃蟹、虾、鱼、贝类等)，还有一些蔬菜、水果如芹菜、西红柿、桃、樱桃、苹果等。

虽然食物过敏可以发生于各个年龄段，但是不同年龄段引起食物过敏的过敏原不尽相同。其中0至3岁的婴幼儿62%的食物过敏首因是牛奶；4至9岁的儿童59%首因是水果蔬菜；10岁之后的青少年及成人小麦诱发过敏性休克跃升首位，且随年龄增长占比不断攀升。

刘瑞玲解释说，引发过敏的因素很多，其中最主要是过敏原的刺激，此外感染、气候变化、情绪、运动甚至是女性的妊娠等都会引发过敏反应。

几粒芝麻就可能致人死亡

“需要强调的是，引起食物过敏的食物本身没有任何问题，都是平常富含蛋白、有营养的食物，产生过敏反应是由于自身的过敏体质造成的，这和食物中毒有着本质的区别。”刘瑞玲介绍，食物中毒是由于食入的食物本身被细菌或细菌毒素污染，也可能是食物含有毒素而引起的急性中毒性疾病。

引起食物中毒的细菌主要有沙门氏菌、金黄色葡萄球菌、致病性大肠杆菌等。这些细菌及毒素刺激肠蠕动，产生肠痉挛，使人出现腹泻、腹痛。若毒素入血，患者还会出现发热、头晕、全身不适、酸中毒、昏迷等情况。

毒蘑菇中的各种毒素、发芽土豆中的龙葵碱、金针菇氧化产生的二秋水仙碱、未炒熟的四季豆中含有的皂苷等有毒物质，也会引起食物中毒。

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。”刘瑞玲介绍，曾有过这样的案例，一名18岁的英国男青年对乳制品极度过敏，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。还有一名15岁的英国少女，在机场吃了含有芝麻的长棍面包后因过敏死亡。

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至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，以避免过敏的发生。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”，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。

（陈曦）

小广告 大市场 小投入 高回报
第2854期 分类广告
广告热线：13183330295
地址：市区建设路西段268号（鹰城广场对面）
本栏目在微信公众平台同步刊登
微信公众号：ycqueqiaohui
相亲报名热线:4940520

生活资讯
特色美食
●鹰城名吃-四不腻猪蹄3413983
搬家公司
●中华搬家 3999556 3996556

殡葬服务
龙山公墓
建设路与平郏路交叉口向北三公里 电话：2078631

健康美容
假发、补发
市联盟路中段(联盟鑫城院内一楼)
电话：13849583359

出租
●出租大院开源路南18317642222
景观绿化
●景观苗木绿化养护18803759991
老年公寓
●康乐居老年公寓13937585159
助听器
●耳聋请配助听器13087062226

教育资讯
市交通技校培训驾驶员
常年招教练17737565156
招聘资讯
招聘英语学习系统，适合3-15岁，微信群总公司培训，手把手帮扶。17637539996

聘保姆
古稀独身男性，自己会做饭，自己能洗衣服。要求保姆条件如下：
一、55岁以下女性；
二、子女通情达理；
三、本人能读懂人生；
四、薪酬面议。
联系电话：15638668769

友情提示：使用本栏目信息请核对双方有效证件，投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。