

12月11日,知名主持人朱丹连续在直播中自述不惑之年才得知自己鸡蛋慢性过敏,以致连续严重心悸,她还表示,随着年龄增长,抵抗力下降,症状会越发严重。

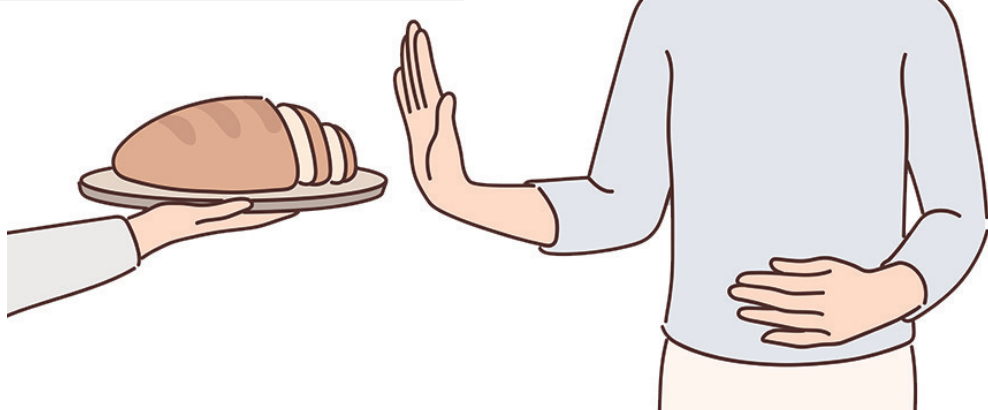
可见,过敏已经超乎我们的想象,不仅停留在皮肤上、深入到肠道,还会引发心脏不适。那么我们常常会对哪些食物过敏?而食物过敏到底会引发哪些症状?记者对此采访过敏反应科的专家了解详细情况。

### 食物过敏有时很隐匿

实际上,目前全球食物过敏的发病率很高,根据世界卫生组织统计,全球食物过敏发病率高达10%。世界卫生组织(WHO)公布的八大类食物过敏原为花生、大豆、牛乳、小麦、鱼类、鸡蛋、甲壳类和坚果。

其中,鸡蛋是我国最常见的食物过敏原之一,其过敏发生率在婴幼儿中排名第二,仅次于牛奶,且呈逐年增加的趋势。在2009年至2018年,我国食物过敏流行率为8%,并且处于迅速升高趋势。鸡蛋过敏是最常见的食物过敏之一,约占所有食物过敏的17.3%。食物过敏分IgE介导的过敏和非IgE介导的过敏。IgE介导的食物过敏,在接触食物后很快出现症状,一般不超过10小时,而非IgE介导的食物过敏,症状出现比较慢且隐匿。

上海交通大学医学院附属瑞金医院儿科邵洁医生在一篇研究中提出,鸡蛋中的过敏原主要存在于蛋清中。大部分鸡蛋过敏是由IgE介导,患儿主要表现为特应性皮炎,也有部分患儿表现为过敏性嗜酸细胞食管炎、过敏性嗜酸细胞胃炎。不过,严重的食物过敏可能危及生命,而长期的慢性食物过敏会影响儿童的生长发育,因为每次进食都会引



起腹痛、腹泻或者其他消化不良等症状。

广州医科大学附属第二医院过敏反应科主任医师赖荷指出,朱丹之所以成年后很多年才发现自己对鸡蛋慢性过敏,这是因为鸡蛋过敏发生与多种因素有关,如遗传、接触鸡蛋的最初年龄、接触的途径和剂量、机体的反应性、胃肠道黏膜发育状况、病毒感染、肠道菌群的稳定等,而且有的症状比较隐匿。

举例来说,对于一部分人而言,当进食小麦等食物在6小时内进行运动或大量饮酒,过于激动或泡热水浴时,会发生过敏反应,比如皮肤瘙痒、荨麻疹,严重者出现低血压、心悸,

甚至过敏性休克危及生命,这个病叫食物依赖运动诱发过敏反应,它与人体接触非甾体抗炎止痛药有一定的关系,经常应用这类药的人更容易出现症状;如果进食食物在6小时内不进行上述活动,则不出现症状。

为什么会如此奇怪的表现,研究也发现,这类患者肠道菌群中肉食杆菌属、热孢菌、马赛拟杆菌相对含量显著高于健康对照组。由于患者觉得总是在运动时出现症状,根本没想到与食物有关,也不会考虑过敏,因此不会到过敏反应专科就诊,因此导致此病容易漏诊或误诊。

### 婴儿食物多样化,可尽早脱敏

过敏是人体免疫系统过度反应的表现。成年人的免疫系统有强大的识别和抑制调节机制,可正确识别对身体“有害”和“有益”的物质,能对“有害”物质进行力度适宜的“攻击”。儿童的免疫系统发育不成熟,识别和抑制调节能力差,可能将进入体内的食物误认为是“敌人”,产生过度反应。免疫系统会“培养”一批免疫细胞战士,如肥大细胞、嗜酸粒细胞等,当再次遇到同样的过敏原后,免疫战士就会“奋勇杀敌”,引发过敏反应。

### 保持正常的肠道菌群,慎用抗生素

如何能够预防食物过敏呢?研究发现,保持正常的肠道菌群,对于预防过敏是有帮助的。胎儿在母体中时胃肠道处于无菌状态,出生后新生儿的肠道菌群开始逐渐定植。大概2岁时,幼儿的肠道菌群种类才逐渐接近成年人。正常的肠道菌群与肠黏膜上皮紧密结合,可形成一层生物屏障,病原菌和食物大分子颗粒就很难透过肠壁进入体内,无法刺激免疫系统引起过敏。

有研究显示,与对照组相比,鸡蛋过敏患者血清中IL-4等细胞因子水平显著升高,粪

我国台湾基隆长庚儿科团队针对272名婴幼儿进行研究,以吃下易致敏食品种类多少为标准,将接受实验的宝宝分成3组。研究期间,家长详细记录宝宝吃了哪些食物及身体状况和有无肠胃不良症状。宝宝分别在1、2、4、6个月大时回诊接受检验,在1岁时抽血检验40种过敏原。

结果发现,宝宝4~6个月开始喂食的副食品种类越多,包含水果、蛋白、蛋黄、鱼、有壳类海鲜、花生等6种易致敏食物,宝宝被检测出

过敏体质的概率越低。数据显示,4~6个月开始经常喂食多样化固体食物(包括5~6种以上易致敏食物)的婴儿比起只喂食1~2种易致敏食物的婴儿,过敏体质风险约下降四成。也就是说,早期接触多种食物抗原,就能引发耐受性,增强婴幼儿肠道免疫系统功能,进而降低早期过敏体质的风险。

不过,随着年龄增长,多数鸡蛋过敏患儿的症状会逐渐减轻,并产生耐受,耐受的发生率约2/3。

便中肠道菌群丰度降低,且在组成和结构上与健康对照组具有显著不同。此外,某些肠道菌群的丰度与血清中细胞因子的水平呈显著相关性。因此,可以说,维持肠道菌群平衡也有助于预防食物过敏。

当下洗涤菌群移植治疗方法正是利用了这一原理帮助过敏患者改善症状。据记者了解,自2016年以来,截至2024年6月30日,广东药科大学附属第一医院消化内科实施洗涤菌群移植共10259例次,开具肠菌胶囊处方209例次,主要覆盖了十大病种,其中就包括

了过敏性疾病。

值得注意的是,如果在婴儿早期就经常使用广谱抗生素,就会将肠道里的益生菌和有害菌统统杀灭,这将会降低肠道菌群的丰富度及多样性,为孩子罹患过敏性疾病埋下隐患。因此,广州市红十字会医院药学部主任张述耀也曾提醒家长,冬季呼吸道疾病多发,但要注意不能盲目使用抗菌药物和退热药,而应在医生指导下正确使用,避免滥用、过量使用、使用不当。

据《羊城晚报》

# 知名主持人鸡蛋过敏,你知道多少?

## 半夜醒来再难眠 这些美食助您一夜好眠

时常半夜醒来,翻来覆去再难入睡?复旦中山厦门医院营养科专家12月17日接受记者采访时表示,饮食调节能帮助入睡。

### 这些因素可能导致睡不安稳

频繁夜醒与环境因素(如温湿度不适、蓝光干扰)、心理因素(如压力引发焦虑抑郁)、生理变化(如年龄增长伴随内分泌失调)、不良生活习惯(如缺乏运动)以及特定疾病(如睡眠呼吸暂停综合征)有关。褪黑素、色氨酸、 $\gamma$ -氨基丁酸等物质与睡眠质量相关,钙、镁以及B族维生素也能促进睡眠。

### 这样吃可以帮助改善睡眠

一些食物中所含的营养素和植物化学物,能调节生理机能,生活中做到以下几点,能帮助改善睡眠:

**睡前一杯牛奶。**牛奶富含色氨酸以及能舒缓神经的肽类物质,睡前适量饮用,有助于放松身心。如果不是血糖高的人,可以加一小勺蜂蜜,效果更佳。

**适量吃一点樱桃。**甜樱桃是褪黑素的天然来源,有助于调节人体生物钟,改善和调节睡眠。

**晚上加餐,吃一根香蕉。**香蕉富含色氨酸、钾、镁等元素,这些营养物质可

以帮助合成褪黑素,还可以缓解紧张和焦虑,从而促进睡眠。因此,香蕉也被称为“睡眠之果”。

**每天两三百克绿叶蔬菜。**绿叶蔬菜富含B族维生素,也是身体矿物质和膳食纤维的良好来源。

**三餐要有全谷物。**平时煮粥、蒸饭,加三分之一或二分之一的全谷物(如小米、燕麦等)。这些食物富含色氨酸、B族维生素和矿物质,可以满足机体需要,并且其中的膳食纤维可以调节血脂和血糖。

**吃一些荔枝、南瓜、番茄等。**这类食物富含 $\gamma$ -氨基丁酸,对于调节睡眠质量开

关有着重要作用,建议日常生活中常吃。

**白天煮一壶洋甘菊花草茶。**洋甘菊有镇静和抗焦虑的作用,能缩短入睡时间,改善睡眠质量,增强免疫力,促进身体健康。

**喝酸枣仁汤。**具有养血安神、清热除烦的功效,常用来治疗失眠、心悸、眩晕等,建议在中医指导下服用。

此外,要避免睡前喝咖啡、浓茶、过量饮酒等,以免神经过度兴奋。晚餐要清淡且适量。过饱、吃得过于油腻,都可能导致入睡困难。

据《厦门日报》