



## 知名主持人鸡蛋过敏几十年不自知

# 食物过敏，你知道多少



### 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。

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，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。

### 保持正常的肠道菌群，慎用抗生素

因子水平显著升高，粪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。

当下洗漆菌移植治疗方法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漆菌移植共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，如果在婴幼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。

### 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黄中。大部分鸡蛋过敏是由IgE介导，患儿主要表现为特异性皮炎，也有部分患儿表现为过敏性嗜酸性粒细胞食管炎、过敏性鼻炎、哮喘。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、接触鸡蛋的初始年龄、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、过度激动或泡热水浴时，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杆菌属、热杆菌、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，根本没考虑到与食物有关，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。

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



## 是结节还是心结？疏肝健脾来化结

羊城晚报记者 林清涛 通讯员 沈中

医案 王女士,38岁,体检发现甲状腺结节

今年38岁的王女士，形体偏胖，懒于运动，咽喉总觉得有痰，怎么也清不完，大便总是稀烂。每年都有些小毛病的体检报告，让她担心不已，咨询了多个医生都告知无碍，但是担惊受怕的种子还是深深埋在了她的心里。渐渐地，王女士晚上睡不好觉，多

梦，半夜还会突然醒来，嗓子愈发觉得难受，脾气变得暴躁，胃口也变差。今年体检报告又多了一项毛病——甲状腺多发结节。王女士觉得自己尚算年轻，却有诸多毛病，身心感到巨大压力，在报纸上看到了德叔治疗杂病的经验介绍，就赶紧挂了号求助。

### 德叔解谜 肝郁脾虚，痰浊互结

王女士体型偏胖，属于脾虚痰湿的体质。脾是人体运化水湿的脏腑，脾虚人群水湿容易积聚在体内。当水湿停留在咽喉，会出现咽部有痰；水湿停留在胃肠，会经常腹泻、大便稀烂。存在小毛病的体检结果，像“心结”引得王女士肝气不舒，便容易脾气暴躁、睡不好觉、胃口不好。肝气郁结在内，

结合脾虚生成的痰湿，便容易诱发甲状腺结节。在治疗上德叔以健脾化痰消结为法，兼以疏肝解郁。经过一个月的中药治疗，王女士的各种症状都得到明显缓解。今年的体检结果显示，虽然结节还在，但是相比之前小了一点。充满信心的她开始做起了运动，一点点化掉了“心结”。

### 预防保健 发现结节不必慌，疏肝健脾来预防

像王女士这类经常久坐的上班族，要适当增加运动，一些在凳子上即可完成的简易运动，可以助力气血运行、运化痰湿。具体方法为：坐在椅子上，双脚平放地面，双手放在膝盖上，深吸一口气，呼气时将上半身向前弯曲，尽量让头部靠近膝盖，保持几秒钟后起身；站立，双脚与肩同宽，双手合十放在胸前，深吸一口

气，呼气时将双手向上伸直，尽量伸展身体，同时向后弯曲腰部，保持几秒钟，然后恢复站立姿势。

如果出现咽喉不适、腹胀，饮食上除了避免生冷寒凉外，还应该健脾胃、温阳好，适当多进食五指毛桃、陈皮、砂仁、山药、麦芽、白扁豆、白术等健脾温阳、化湿消积的食材。睡前还可以用佛手、白术、艾草煮水泡脚。

### 德叔养生药膳房 消痰散结煲

材料：半只鸡，猫爪草10克，浙贝母10克，精盐适量。  
功效：健脾补气，化痰散结。  
烹制方法：鸡肉洗净、切

块，焯水。所有食材一起放入锅中，加入适量清水煮1.5小时，加入适量精盐调味即可。此为两或三人量。

有问题问德叔团队？  
扫码入群可提问



## 免疫力一低就“生蛇”？

秋冬换季，专家提醒警惕“免疫衰老”

羊城晚报记者 林清涛

秋冬换季时，往往是中老年人的带状疱疹高发期。医生提醒，超过90%的成人体内都潜伏着带状疱疹病毒，每当免疫力低下，则可能激活病毒。对于中老年人，要警惕“免疫衰老”，强化免疫，预防疾病。

### 九成人体内潜伏病毒 免疫低下可激活病毒

免疫力是人体自带的防御机制，而带状疱疹的发病，往往提示此时身体的免疫力低下。

俗称“生蛇”的带状疱疹，是中老年人最常见的感染性疾病之一。

广东省人民医院老年科主任张丽表示，“其实超过90%的成人，体内都潜伏有水痘-带状疱疹病毒，而大约1/3的人在一生中会患带状疱疹。当免疫力低下

时，则可能激活病毒。同时，随着年龄增长，免疫功能逐渐下降，病毒则可能再次激活引发带状疱疹。年龄越大越容易患病，病情也更严重。”

“我们从临床门诊也发现，近两年，带状疱疹就诊人数明显增加，相信这与人体免疫系统受到影响有关。”南方医科大学南方医院皮肤科主任曾抗对记者表示。

### 警惕“免疫衰老” 50岁以上人群注意

为何年龄越大越容易患病？对于“免疫衰老”，有没有年龄的警惕界限？在采访中，多位医生表示，大多数人在五六十岁会出现免疫力明显下降。

“随着年龄的增长，身体免疫器官和组织功能开始下降，人体的免疫功能和人体机能也开始降低。”曾抗表示，“受‘免疫衰老’的影响，即便是身体健康人群，50岁以后患带状疱疹的风险也会明显增加。而慢性病患者罹患带状疱疹后，病情会更加严重且更容易诱发相关并发症。”

老年人如何更高效强化免疫？国家卫生健康委办公厅发布的《老年失能预防核心信息》中，明确建议中老年人定期接种肺炎球菌疫苗和带状疱疹疫苗，流感流行季前在医生指导下接种流感疫苗。

据记者了解，广州市多家社

卫中心都会定期开展老年人疫苗接种专场，日常的疫苗接种门诊也会开设老年人优先通道，提高老年人接种的便利性。

“老年人往往有多种基础疾病共存。”广州市白云区金沙街社区卫生服务中心副主任刘霞提醒，“老年慢病人群由于免疫力低下，更易患感染性疾病，同时也会加大慢性病管理难度，因此更需要接种疫苗，主动预防。”

刘霞提醒，尤其是老年慢病人群，应把自身健康状况充分与医生交流，由医生综合评估，给出疫苗接种方案。“免疫功能缺陷或免疫抑制疾病患者，不能接种减毒活疫苗。而对于重组蛋白疫苗，免疫功能低下或免疫受损不是接种禁忌。尤其是风湿免疫性疾病患者建议首选接种灭活疫苗和重组蛋白疫苗。”

## 尘螨喜欢潜伏在何处？

# 留意室内尘螨暴露9大风险点

文/图 羊城晚报记者 朱嘉乐 通讯员 周晋安 甄晓洲

- 1 坐垫、靠垫
- 2 地毯
- 3 床上用品
- 4 毛绒玩具
- 5 沙发、座椅
- 6 吸尘器灰仓
- 7 衣柜
- 8 窗帘
- 9 空调滤网



### 尘螨暴露风险指数

- 低风险：小于2微克/克
  - 中风险：2-10微克/克
  - 高风险：大于10微克/克
- (左样中尘螨过敏原浓度)

过敏，如今困扰着全球三分之一的人口，已成为一种“时代流行病”。尘螨喜欢潜伏在何处？在近日举办的2024岭南过敏大健康论坛上，室内尘螨暴露九大风险点对外发布。

“老年人往往有多种基础疾病共存。”广州市白云区金沙街社区卫生服务中心副主任刘霞提醒，“老年慢病人群由于免疫力低下，更易患感染性疾病，同时也会加大慢性病管理难度，因此更需要接种疫苗，主动预防。”

刘霞提醒，尤其是老年慢病人群，应把自身健康状况充分与医生交流，由医生综合评估，给出疫苗接种方案。“免疫功能缺陷或免疫抑制疾病患者，不能接种减毒活疫苗。而对于重组蛋白疫苗，免疫功能低下或免疫受损不是接种禁忌。尤其是风湿免疫性疾病患者建议首选接种灭活疫苗和重组蛋白疫苗。”

露风险指数中高风险位置；窗帘、空调滤网也位列其中，属于低风险位置。

尘螨暴露风险指数以灰样中尘螨过敏原浓度为参考，若为低风险，则浓度小于2微克/克，不易致病；若为中风险，则浓度为2-10微克/克，可诱发过敏性疾病症状；若为高风险，则浓度大于10微克/克，会增加过敏性疾病的风险和严重程度尤其是儿童哮喘，这三种风险点分别以灰色、黄色、红色圆点在图中标记出来。

记者了解到，该图由中山大学附属第三医院过敏科团队总结近两年低敏家访的尘螨过敏原浓度检测数据绘制而成。团队对约200个家庭进行环境评估，结合家庭房屋整体情况、生活习惯、清洁习惯等，使用尘螨检测试剂，检测家庭真实尘螨分布情况，也可以说是对过

## 关注“大咖云集 探‘泌’解惑”科普系列

# 你的肾还好吗？肾健康看这几点

羊城晚报记者 张华 通讯员 刘文琴 黄睿

在我们日常生活中，泌尿系统疾病非常常见，比如积水、尿失禁、尿路结石、前列腺增生、前列腺癌、肾癌、膀胱癌等都困扰着不少人。

在广东省卫生健康委的指导下，中山大学孙逸仙纪念医院联合羊城晚报推出“大咖云集探‘泌’解惑”系列直播。11月18日，我们特别邀请中山大学孙逸仙纪念医院泌尿外科副主任医师于浩直播开讲“你的肾还好吗？肾健康看这几点”，其中的精彩内容与读者分享。

### 约90%慢性肾脏病患者早期不知

肾脏是人体内的重要器官，健康的人每5分钟左右，全身的血液都会流经一遍肾脏。于浩介绍，肾脏简单讲有两大作用，其一产生尿液；其二分泌激素。约90%的慢性肾脏病患者起初不知肾脏出了问题。这是因为早期的肾脏病变更轻微，可能就是表现为偶尔的

镜下血尿、蛋白尿，约90%的慢性肾脏病患者起初并不知道自己肾脏出了问题，有些甚至直到肾衰竭、透析的地步才发现。

因此，正常的体检是有必要的，比如肾功能、尿常规、彩超等检查，很大程度上能知道肾脏健康情况。

### 小动脉损害的疾病都会损伤肾

据《柳叶刀》的一项调查数据显示，我国成人慢性肾脏病患者人数达1.3亿，也就是说全国平均每10个成人里面就有一名慢性肾脏病患者。

糖尿病、高血压等都是导致肾功能损害的病因，早些年导致慢性肾功能损害的病因是IgA肾病、肾炎。近些年，随着大家生活水平提高，糖尿病、高血压的发病率升高，与之对应的出现慢性肾脏病的病人也就随之升高了。

于浩指出，从内科角度微观上讲，肾脏像一个大型的过滤装置，是由丰富的血管组成，任

何导致小动脉损害的疾病，都会进一步引起肾损害，比如内科疾病糖尿病、高血压、狼疮肾炎、过敏性紫癜肾炎、高尿酸血症、药物。

有一部分慢性肾病患者，因为慢性肾功能不全发展至终末期，是需要肾脏替代治疗的，而透析和移植都是可以选择的肾脏替代治疗方式。截至2023年12月底的登记数据显示，全国血液透析单位有7512家，血液透析患者数量有91.6万人，腹膜透析15.2万人，也就是说，超过100万患者正在做透析治疗。