

答疑解惑

健康话题

食物过敏怎么办

北京中医药大学东方医院营养师 魏帼

进食后出现不适症状的情况被称为食物不良反应。食物不良反应包括食物过敏和食物不耐受，其中，食物过敏往往起病较急、症状明显，属于急性病。

因人体免疫机制及其作用的靶器官不同，食物过敏的症状表现多样，临床可表现为突发性的急性症状，如荨麻疹、呼吸道损害或慢性症状的急性转变，也可能表现为持续的慢性症状，如食物蛋白诱导的肠炎等。严重的食物过敏反应可能会危及生命，需得到足够重视。

目前，许多关于食物过敏的研究是基于儿童和青少年的，成人中的患病率往往被低估。有观点认为，老年人同样有出现食物过敏的可能性，这可能和年龄增长导致免疫系统出现改变有关。那么，当遇到自身出现食物过敏，应该怎么做呢？

1. 前往正规医院免疫科或营养科就诊，回答医生的病史询问并配合检查。此时，应尽可能向医生提供详细的饮食记录和症状特征等，如此更有利于医生进行判断。
 2. 根据每个人的情况不同，可能需进行皮肤点刺试验或血清特异性抗体检测来寻找可能导致过敏的食物。
 3. 找到可能导致过敏的食物后，还需进行食物回避试验来进一步确定过敏原。
- 当确诊食物过敏后，应注意以下几点：
1. 回避过敏食物，避免过敏症状发生。
 2. 在医生指导下合理使用药物，以此缓解已经出现的过敏症状。
 3. 积极配合医生的治疗，尽可能避免严重过敏反应发生。
- 另外需要提醒，食物过敏和日常饮食有着密切联系，故此，在治疗过程中，应听从营养医师的指导，按照医师制定的饮食方案合理饮食。

就医提醒



健康新知

不论是家庭烹调，还是制作包装食品，许多情况下，人们会额外为食物添加糖类，常见的添加糖包括蔗糖（日常使用的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖均为蔗糖）、果糖、葡萄糖、果葡糖浆等。

添加糖不仅会增加龋齿的发生风险，而且作为纯能量食物，过量食用会引起超重和肥胖，超重和肥胖又会增高多种慢性疾病的发生风险，例如糖尿病、心血管疾病，甚至癌症。由此可见，添加糖所引发的长期健康影响不容忽视。

世界卫生组织建议，无论是成人还是儿童，添加糖的摄入量应减至总能量摄入的10%以下，而减到总能量摄入的5%以下会对健康益处更多。换言之，每日添加糖摄入量不超过50克（相当于200千卡的能量），最好控制在25克以下。

那么，日常饮食中的添加糖主要来自哪里呢？

添加糖的来源主要是加工食

健康新知

警惕非典型阿尔茨海默病

阿尔茨海默病，俗称老年痴呆，是老年人群中最常见的痴呆类型。

近年来，人们对阿尔茨海默病的认知普遍提高，许多人都知道阿尔茨海默病最主要的症状特点为情景记忆障碍，也就是记不清最近发生事情的时间、内容、参与者等。随着病情进展，患者还可能会出现定向力、视空间、语言功能、理解力、判断力，甚至书写、计算能力减退，严重损害其社会和日常生活功能。

除此之外，阿尔茨海默病等痴呆疾病患者还可能出现精神行



为异常，如：看见不存在的人、动物或物品（幻觉）；脑中出现未发生的事情，并对此深信不疑（妄想）；莫名担忧恐惧、情绪不佳、懒动、睡眠障碍等；有的患者会出现脾气性格改变、行为异常、不遵守社会礼仪，如同变了一个人似的。

通常情况下，阿尔茨海默病会先出现较严重的记忆减退，后期出现不同程度的精神行为异常。不过，随着研究的深入，有学者发现，阿尔茨海默病是可以表现为很多临床表型的，有的患者以精神行为症状为首发表现，而这样的情况被称为非典型阿尔茨海默病。

非典型阿尔茨海默病患者家属常会带患者前往精神科就诊，而某些患者则被诊断为精神分裂症、双相情感

剂来控制体重，或以此降低慢性疾病的风险。该建议适用于除糖尿病患者外的所有人，包括孩子、孕妇和哺乳期妇女。

非糖甜味剂不是人体必需的营养物质，也没有营养价值。而且长期食用会产生潜在的不良影响，如2型糖尿病、心血管疾病的患病和死亡风险增高。

日常生活中，想要控制糖的摄入量，应做到以下几点：

1. 注意补充人体水分。喝水时，首选白开水，不喝或少喝含糖饮料。若想喝有味道的饮品，可以选择适量饮茶。
2. 选择新鲜水果，尽量不喝果汁。同时，少吃如饼干、冰淇淋、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱



等在加工过程添加糖的食品。

3. 购买包装食品时应查看配料表，若配料表中标注了蔗糖、白砂糖、麦芽糖、果葡糖浆、浓缩果汁、葡萄糖等，则表明添加了糖，应适当减少食用；若标注了非糖甜味剂，同样应该减少食用。
4. 家庭制作食品时，应少放或不放糖，将烹调用糖尽量控制在最小量。

（北京市疾病预防控制中心）

生活指南

夏天是吃海鲜的旺季，不少人会选择在市场购买海鲜回家制作佳肴。不过，在清洗及制作海鲜的过程中切莫大意，否则可能会对身体健康造成危害。

创伤弧菌是寄生在海洋生物上的一种细菌。人体因食用或接触创伤弧菌污染的海产品或伤口暴露于受污染的海水，导致细菌在体内繁殖，引起伤口感染、组织坏死等，称为创伤弧菌感染。创伤弧菌感染一旦发生，通常发病急、病情发展快，对人体健康影响较大，甚至可能危及生命。

创伤弧菌分布广泛，许多海鲜都可能携带，包括海鱼、贝类、虾类、螃蟹等。在清理海鲜时，若不小心被刺伤，则可能会导致感染发生。故此，应注意以下几点：



1. 清理海鲜、河鲜等水产品时，要佩戴橡胶手套，避免受伤感染。对于手上原本就存在伤口的情况，不可触碰海鲜和浸泡有海鲜的水。
 2. 若不慎被刺伤，应第一时间用大量清水冲洗伤口，随后挤出“脏血”，用酒精或聚维酮碘消毒，并且注意观察伤口情况。
 3. 倘若出现发热、乏力、局部剧烈疼痛、肿胀等情况，必须立即前往正规医院就医治疗。
- （王颢萌整理）

便秘亦分“寒”与“热”

西安交通大学第二附属医院 安鹏

不少人被便秘所困扰，但不同人便秘的表现也存在差异。有的人表现为粪便在肠内滞留过久，秘结不通，排便周期延长；有的人虽然排便周期正常，但粪便的性质干结，难以排出；还有

的人粪便不硬，有便意但排便不畅或无力排便。

在中医看来，便秘可被分为热秘和冷秘，针对不同的类型辨证论治，能取得更好的疗效。临床上，许多患者不清楚自己属于哪种便秘，错误用药导致贻误病情。例如，有的患者属于冷秘，却一直服用泻热通便的大黄、番泻叶等药物，而过用寒凉药会损伤脾阳。故此，分辨自身属于哪一种便秘非常重要。

热秘
热秘多由于胃热过盛、伤津

耗液、肠道失于濡润而致。如同小河里的水被太阳晒干，河里的船只没有水的承载就会搁浅。热秘的主要表现包括大便干结、腹胀腹痛、口干口臭、面红心烦，或者感觉很热、小便量少、颜色黄。

热秘多见于年轻、身体壮实，以及喜欢吃辛辣、炸烤、肉类食物的人群。治疗上，应以泻热导滞、润肠通便为主，常用的药物有麻子仁丸。

冷秘
冷秘多由于肾阳、脾阳不

足、阴寒凝滞、津液不通，从而影响大肠传导，引起便秘。如同天气寒冷时河水结冰，船只无法前行。冷秘的主要表现包括大便难下、腹部拘挛疼痛，或腹胀拒按、胁下偏痛，或手足发凉、常打嗝呕吐。

冷秘常见于受寒或年老体弱的人群，常用的药物是温脾汤。

总之，当发生便秘时不应盲目用药，可前往医院进行治疗。在便秘的治疗方面，不仅可以使用药物进行治疗，还可以通过针灸、穴位贴敷等方法。