

知名主持人鸡蛋过敏几十年不自知

食物过敏，你知道多少？

知名主持人朱丹近日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。可见，过敏已超乎我们的想象。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鼻炎、哮喘、嗜酸性粒细胞性食管炎、嗜酸性粒细胞性胃肠炎。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



图片来源于网络。

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。

为什么会出现如此奇怪的表现，研究也发现，这类患者肠道菌群中肉食杆菌属，热袍菌，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。

婴儿吃得杂容易尽早脱敏

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名婴幼儿进行过一项研究，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。

不能盲目使用抗生素

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。此外，维持肠道菌群平衡也有助于预防食物过敏。

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。

来源：羊城晚报

家庭雾化治疗应规范 首诊或病情反复要就医

近期，中国多地气温骤降，流感病毒、肺炎支原体等引起的呼吸道疾病患者增加。雾化给药是一种安全性良好、有效、便捷的治疗方式。在家庭雾化治疗有哪些优势，需要注意哪些方面？

22日，在上海举行的一场别开生面的好雾“家”年华公益科普沙龙活动中，上海交通大学医学院附属新华医院儿童呼吸科主任医师房定珠教授接受采访时表示：“在遵医嘱规范操作的前提下，居家雾化和在医院雾化的效果并没有明显差别，建议有‘一老一小’的家庭，可以常备一个家用雾化器，及时应对老人、儿童的咳嗽喘等呼吸道症状。常用的雾化药物，就包括了祛痰药、支气管舒张剂、吸入性糖皮质激素等。”

为了确保雾化吸入治疗的效果与安全，无论是孩子还是成人，在进行雾化时都需遵循一定的操作规

范。据了解，在开始雾化前，患者应先清洁面部，以免油性面霜等涂抹物吸附药物。现场，专家们建议儿童雾化前30分钟、成人雾化前60分钟不再进食，避免雾化过程中因不适引发呕吐。

在雾化治疗过程中，患者可选择更为舒适的坐位或半卧位，放松的状态将有助于药物的吸入。同时，要确保药杯始终保持竖直状态，避免任意倾斜或晃动。当雾化器开始稳定出雾后，即可佩戴面罩进行雾化治疗。整个过程中，患者只需保持平静呼吸，直到雾化气体完全用尽即可。治疗结束后，患者应用清水将面部冲洗干净，对雾化用具进行消毒并妥善保管。

在呼吸道疾病多发季，老人、儿童（简称：一老一小）更易“中招”。据悉，罹患呼吸道疾病，咳嗽、咳痰、喘息这些症状尤为突出，“一老一小”

症状会更严重。对于儿童而言，免疫系统尚未完全发育成熟，对外部病原体的识别和清除能力有限。现场，专家表示，儿童正处于生长发育的关键时期，呼吸系统相对娇嫩，气道黏膜屏障功能较弱，更容易受到病毒和细菌的侵袭。与此同时，儿童自我防护意识薄弱，个人卫生习惯可能欠佳，如不注意手部卫生、频繁触摸口鼻眼等，都为病原体传播提供了便利条件。

据了解，雾化，如同口服、静脉滴注、肌肉注射，是一种给药方式，即用雾化器将药液雾化成微粒，由患者吸入并直接作用于呼吸道及肺部，具有起效迅速、用药量少、全身不良反应小等特点，是缓解咳、痰、喘等慢性呼吸道症状的重要手段。在采访中，记者了解到，雾化疗法治疗过程更温和且易于接受，尤其适合儿童、老年人以及吞咽困难的患者。

《雾化吸入疗法合理用药专家共识（2024版）》指出，在呼吸道传染性疾病流行期，患者可在医生指导下采用居家雾化吸入治疗方式，以降低交叉感染风险。虽然，家庭雾化正日益成为社会公众呼吸健康管理的一个新选择。但是，家庭雾化操作的规范性十分重要。多位儿科专家指出，建议首诊或有病情出现反复时，患者及时寻求专业医疗建议。

房定珠教授指出，老年人以及本身就患有慢阻肺病、哮喘等呼吸系统基础疾病的患者，如出现呼吸道急性感染更应警惕。老年人随着年龄的增长，身体免疫功能也随之下降，如若合并多种基础疾病，急性感染后容易发展为重症，需要加强呼吸道疾病的防治，在出现相应症状后应及时进行缓解病情。

来源：中新网