

# 一块饼干,为何让她过敏身亡

医生:花生过敏致死率高,会使人因呼吸受阻而休克

近日,美国纽约25岁英国籍专业舞蹈演员奥尔拉·巴森代尔食用饼干后,因花生重度过敏身亡。为什么只是食用了花生,会有这么大的反应,甚至连命都没了?



## 1 为啥会发生食物过敏

对食物产生过敏的人并不在少数,据统计,世界范围内每20名儿童中,有一人对食物过敏,而成年人中食物过敏的比例为50:1,主要过敏原除花生外还包括海鲜、牛奶及蛋类等。

花生作为重要的食物过敏原之一,可以引起极为严重的过敏症状,严重者可能因呼吸受阻而导致休克。

统计数据显示,因食物过敏引发

的死亡中有90%都是由花生导致的。在英国,对花生过敏的人占到1/200。有些人甚至是吃下极为微量的花生或花生油都会引发严重过敏反应。

为什么会发生食物过敏?

食物过敏是指人体对进食的食物产生了异常的免疫反应。一般我们吃东西后,人体都会将食物进行消化、吸收。对于过敏的人来说,食物就是

一种可攻击的异物,就像细菌、病毒一样,人体会对它们产生特异的抗体,等到下次再食用这种食物时,抗体就会发动攻击,引起局部或全身过敏反应。

世界卫生组织报告显示,全球大约平均每4人中就有一人患有过敏性疾病,其中,食物过敏占很大部分,并且有着人数逐年增加的趋势。

——健康时报

## 2 食物过敏有哪些症状

**皮肤症状** 食物过敏的症状最容易表现在皮肤上,比如发生皮肤潮红、瘙痒、充血、荨麻疹、血管性水肿。

**胃肠道症状** 食物过敏后,胃肠道症状也很常见,比如出现恶心、呕吐、腹胀、腹绞痛和腹泻等。

**神经系统症状** 有一部分人过敏反应会发生在神经系统,出现疲乏无力、焦虑、头晕、头痛。严重者还可能发生低血压,过敏性休克,意识不清,呼吸不畅等情况,甚至会出现生命危险。

**呼吸道症状** 严重过敏者也可能出现呼吸道症状,比如喉头水肿、声音嘶哑、窒息等,是造成死亡的主要原因。

值得注意的是,以上几种情况可以单独或者同时发生。

## 3 发生食物过敏怎么办

**远离过敏原** 不接触就不会有伤害,远离过敏原是临床上最好的治疗方式。如经常出现过敏症状,建议去医院做相应检查,找出过敏原。日常生活中多加注意,以减轻过敏的几率。

此外,家里可以常备一些抗过敏的药物,以及时缓解症状。

**先少量尝试食物** 小朋友一般免疫力较差,吃水果也更容易引发过敏反应。而食物过敏可能会影响儿童的

生长发育,并且容易导致哮喘,增加后期呼吸道过敏性疾病的发病风险。因此,一旦孩子发生过敏反应,要立刻停止进食,赶紧漱口。

日常喂孩子吃东西,可以先少量尝试一点。一般而言,随着孩子年龄增长,身体免疫力日益增强,对食物的过敏反应会越来越来少。

**吃水果前,务必清洗干净** 有些水果引发过敏反应,可能是因表面的

农药残留或是使用了添加剂。因此,吃水果前,务必要将水果的外皮清洗干净或者直接削皮食用,以降低食物过敏的风险。

**及时就医** 一般的皮肤瘙痒,红斑可能会自行消退,或者服用抗过敏药后会缓解。一旦出现全身症状,例如面色紫绀、喉头水肿、呼吸不畅、意识丧失,应立刻就医,避免发生危险。

据健康时报

# 用“取暖神器”,双腿出现大片红斑

医生:避免长时间局部使用

天气寒冷,各类“取暖神器”销量居高不下,但使用不当,可能诱发疾病。近日,武汉一女士双腿皮肤上莫名出现大片红斑,吓得赶紧去医院就诊,被确诊为“火激红斑”,与她长时间使用取暖桌有关。

用“取暖神器”,身上起红斑

36岁的李女士经人介绍在网上购买了“取暖神器”,一张下方设有取暖设施的小桌,每天晚上窝在取暖桌旁追剧、吃零食。

近日,她发现自己双腿内侧出现了一些红色的斑点,因为不痛不痒所以并未在意。没过几天,李女士早上起床时,突然感觉双腿皮肤发干、疼痛,仔细一看,发现之前那些红色斑点变

成了一片红斑,颜色也比之前更深,于是她赶紧到武汉市东湖医院就诊。医生诊断为“火激红斑”,与她长时间使用取暖桌有关。

避免长时间局部使用取暖设施

医生介绍,“火激红斑”是局部皮肤长期受到温热(但不足以产生烫伤)作用,导致皮肤产生持久的红斑和网状色素沉着、毛细血管扩张的一种疾病。发病原因可能与长期温热刺激影响血管弹性纤维,使其增多、增粗,形成致密的粘连相关。

常见于热水袋局部热敷,经常烤火取暖,或长期使用红外线照射的局部,也见于司炉、炊事员及经常进行高温作业的工人。

“火激红斑”好发于大腿内侧、上胸部、下背部和腹部,开始表现为一过性网状红斑,久之呈边界不清的淡红、暗红或紫红色,最后可变为黑褐色,并可出现毛细血管扩张和网状色素沉着。

这些变化常在同一病损处同时存在,少数患者还可发生水疱、角化过度、表皮轻度萎缩等表现。病因去除后,皮肤损伤可缓慢消退。

出现“火激红斑”首先要去除致病因素,防止进一步损伤。局部外用温和润肤剂,如硅油乳膏、尿素乳膏等可缓解症状,色素沉着处可外用氢醌乳膏、0.1%的维A酸乳膏。部分患者皮肤损伤可缓慢自行消退,但也有可能留下永久性色素沉着。因此,日常使用取暖设施时,应避免长时间局部使用。

据武汉晚报



## 不吃早餐 损害免疫系统

很多人都知道熬夜、不良情绪、挑食会影响人体免疫,但你知道吗,不吃早餐也会对免疫系统产生负面影响。

2023年刊发在《免疫》期刊的一项研究发现,不吃早餐可能会损害免疫系统,不利于抵抗感染。

国家传染病医学中心主任、复旦大学附属华山医院教授张文宏也曾建议,早餐不要只吃粥和咸菜,要保证营养和蛋白质。比如牛奶、鸡蛋,因为针对病毒的抗体靠的全部是蛋白质。

2023年刊发在《国际流行病学杂志》的一项研究发现,与上午8点前吃早餐的人相比,9点后吃早餐的人,患2型糖尿病的风险增加59%。这与不吃早餐会影响血糖和血脂控制,以及胰岛素水平相关。

——健康时报

## 每天超过一万步 体重为啥没下降

经常有人问,“我每天走的步数不少,一般会超过一万步,为什么体重还是没下降?”

其原因有以下几个方面:

第一,没有很好地控制饮食。

要想减轻体重,控制饮食(减少热量摄入)与增加运动(增加热量消耗)缺一不可。身上的肥肉就相当于人体的“能量银行”,每天吃饭就是在“存热量”,每天运动是在“取热量”,只有每天取出的热量超过存入的热量,体重才会逐渐减轻。

第二,只控制了饮食总量,没控制热量摄入。

有的人貌似吃饭不多,但饮食结构不合理,每天吃的饭菜油多、糖多、精细加工的主食多,因此热量摄入并不少,这样同样不能有效减轻体重。多吃蔬菜、粗粮等热量较低的食物更有助于减肥。

第三,运动方式不合理。

每天的热量消耗不仅仅取决于运动时间、走路的步数,还取决于运动强度。同样走一万步,慢慢散步与跑步的效果明显不同。因此要想有效减重,改善心肺功能,每天要坚持至少半小时的中高强度运动(比如慢跑或者快走),这样才能收到更好的效果。

——健康时报

## 夜间开灯睡 会使人变胖

你每天晚上是怎么度过的?在当下快节奏的工作和生活中,不少人会忽视晚上的生活习惯,殊不知,一些不良习惯会让人逐渐变胖、变丑。

很多人习惯晚上睡觉的时候留一盏小夜灯,美国的学者发现,夜间如果经常暴露在灯光下,就会使肥胖风险增加82%,糖尿病风险增加100%,高血压风险增加74%。

研究者建议,夜间尽量不要开灯,如一定要开,可以在低处开一些光源较暗的灯光,避免白色或蓝色的光源。如室外光源较亮,可使用遮光窗帘或眼罩。

——科普中国