



食物过敏患病人数上升 鸡蛋牛奶花生位居过敏原前三

▶最近看了电影《亲密旅行》，影片中8岁小男孩男男因为误食了芒果突然休克，被司机紧急送往医院，幸好被及时抢救过来，而司机也在男男苏醒后，告诉其自己小时候也因为吃芒果而发生休克的情景。但是在影片最后的彩蛋里，当司机成年后再次吃芒果时，只是皮肤有了些发红、红肿的过敏现象，并没有休克那么严重。

▶那么，问题来了，对于食物过敏，是不是长大后就不会有了呢？

成为全球公共卫生问题

近年来，食物引起的过敏性疾病呈上升趋势。据媒体报道，近几十年来，全球食物过敏案例明显增加，英国有7%儿童食物过敏，澳大利亚有9%。

“食物过敏，是人体的免疫系统对某一特定食物产生的一种不正常的免疫反应。”专家表示，过敏者会将正常无害的物质误认为有害，从而产生抗体。食物中引起过敏的物质，叫做食物过敏原，也可以叫做抗原。

“食物过敏逐渐成为食品安全和公共卫生应急的突出问题之一。”专家告诉记者，调查数据普遍反映出全球患病率不断增加。目前，西方国家成人食物过敏患病率接近5%，儿童接近8%，以美国为例，每13个孩子中就有1个对食物过敏，每隔3分钟就会出现一例食物过敏反应急救病例。虽然我国目前还没有对成人过敏的权威统计数据，但已有的研究调查显示，我国儿童食物过敏患病率达6.2%，这比一般疾病的患病率要高很多。世界卫生组织指出，全球有22%~25%的人患有过敏性疾病，且人数逐年增加，其中食物过敏占很大部分，过敏已成为全球第六大疾病。2016年，专家团队进行了严重过敏反应的研究，研究发现：食物诱因占过敏性休克患者的77%，药物占7%，昆虫占0.6%，其余15%不明原因。

专家表示，我国食物过敏患病率整体呈上升趋势，原因有几方面：

1.以前有人突然死亡，当时并不知道原因，现在研究发现，食物过敏抢救不及时，经常会导致死亡，统计发现，过敏引起的死亡有增加趋势。2.食品中的添加成分越来越多，如花生、牛奶等成分，导致食物过敏人群很容易接触到过敏原。3.经常用洗手液等化学制剂，削弱了皮肤黏膜的保护功能，人会越来越容易过敏。4.塑化剂的使用、雾霾和汽车尾气等环境问题都可能引起过敏性疾病，也是导致过敏反应越来越多的原因，包括食物过敏。5.交通便利，让人们可以接触到更多没有尝试过的食物，增加了过敏风险。

专家强调，一定要重视食物过敏。食物过敏轻则可能引起嘴唇周围红、肿、痒，舌咽肿、痒，恶心、呕吐、腹痛、腹泻、视物模糊等症状，严重的可能引发喉头发紧、呼吸困难、血压急剧下降、意识丧失等过敏性休克症状，抢救不及时经常导致死亡。此外，食物过敏会影响儿童生长发育和生活质量，儿童出现食物过敏后，很容易发生哮喘，增加儿童后期呼吸道过敏性疾病的患病风险。总的来说，食物过敏虽然和摄入过敏原剂量有一定关系，但食物过敏的阈值非常微量，即使只吃一点点过敏食物，就已经远远超出阈值。而且，食物过敏反应的时间较短，有的几分钟，有的几十分钟，甚至可能只吃一口就导致过敏休克死亡。

八类食品引起90%食物过敏

据世界粮农组织报告，90%以上的食物过敏由牛奶、鸡蛋、鱼、贝壳海产品、花生、大豆、核果类和小麦等八大类食品引起。专家强调：“食物过敏的人饮食一定要非常注意，目前对食物过敏尚无有效治愈手段，患者只能尽可能辨识出哪些食物自己不能碰，并主动避免进食。”

专家表示，西方国家食物过敏最主要的是花生过敏，我国则是牛奶、鸡蛋过敏的人较多。我国食物过敏患病率排第一位的是鸡蛋过敏，鸡蛋也是导致儿童过敏的第一大过敏原，调查显示中国鸡蛋过敏患病率达3%~4%，远超西方国家1%~1.6%的患病率。牛奶排第二，婴幼儿最易产生过敏反应，一般来说牛奶过敏患病率是0~3岁>4~17岁>成人。有研究显示，我国内地1岁以下婴儿患病率1.3%，也有研究指出2岁以下儿童患病率0.83%~3.5%，高于香港和台湾地区。花生过敏排第三，但我国花生过敏患病率远低于西方国家，一是中国人接触花生比较晚，1岁以下儿童基本不吃花生；二是中国人很少吃花生酱；三是中国饮食中花生一般是煮食或者油炸，使花生的过敏性减低。最近几年，人们发现红肉也可能引发严重过敏反应，甚至休克死亡。红肉过敏和昆虫叮咬有关，全球都有关于昆虫叮咬所致红肉过敏症的病例报道，临床表现是吃红肉3~6小时后，出现全身荨麻疹、喉头水肿、呼吸窘迫等症状。

“荞麦、花椒、昆虫等导致的食物过敏是我国特有的类型。”专家告诉记者，一是荞麦制品在我国越来越多地被当作保健食品，且荞麦粉是无麸质的，通常作为腹腔疾病患者的补充食物，还有很多小麦过敏的人把荞麦当做替代食品，所以荞麦食品比较普及。二是蝗虫、蚕蛹、蜈蚣、蝎子是我国很多地方的特色美食，这些异种蛋白的摄入，也可能引起严重过敏反应，甚至死亡。三是花椒过敏，花椒在我国是常见的菜肴佐料，国外很少用。此外，我国对芒果、桃、龙眼、猕猴桃、荔枝等过敏的人也很多。

预防、急救至关重要

“及时识别、诊断食物过敏反应，特别是严重过敏反应，尽早采取正确抢救措施至关重要。”专家表示，食物过敏最开始的特点是：手心、脚心发痒，或头皮发痒、发麻；紧接着会嘴唇红肿，全身起红斑、风团，眼睛红肿，有人还会打喷嚏、咳嗽、喘不上气、胸闷、气短，呼吸困难；紧接着就可能眼睛看不清或者意识丧失；最后可能导致休克死亡。

专家指出，出现这些症状时，可明显看出是食物过敏，要及时抢救。病人症状较轻时，可先用西替利嗪滴剂舌下含服20滴；如果无效，就需要立即皮下注射或肌肉注射肾上腺素，没有肾上腺素，也可用甲强龙注射或氢化可的松静脉输液替代。此外，食物过敏休克的人还有一个非常重要的特点，有些患者6~8小时后可能会出现再次休克的现象，所以一定要注意准备相应的抢救措施。

食物过敏事件基本是可预防的，应做好以下几点：1.避开过敏食物，发现某种食物可能导致自己出现过敏反应，要避免再次食用。2.循序渐进原则。过敏原不明确时，对未尝试过的食物可先亲身测试是否过敏。以牛奶为例，先抹一点牛奶在皮肤上或嘴唇上，看是否会引发皮肤红斑、风团、嘴巴红肿等过敏反应特征；如果没有反应，再口含少量牛奶，再看有无过敏反应特征。没有过敏反应，可少量进食。待一段时间完全确定后，再安心食用。3.过敏体质的人要备好急救药品。

长大就不过敏了？

虽然说，孩子越小食物过敏的情况越多，一般1岁左右出现的比例最多，而且随着年龄增长，食物过敏现象确实会越来越少，但是这种现象并不绝对。

研究表明，不同品种食物，过敏好转是不一样的。比如对于大豆过敏，痊愈率最高。如果是牛奶和鸡蛋过敏，宝宝到6岁一般也能够痊愈。

但是如果对于虾、花生、荞麦面过敏的孩子，即使成年以后，也仍然会对其过敏，而有观点认为，如果是花生过敏，只有10%左右长大后能吃花生。

其实，这样的情景我们在电影《亲密旅行》中也能够看到，就像司机，虽然童年吃芒果过敏，可成人后食用，还是出现了皮肤发红，口吐白沫，无法说话的过敏症状。

所以，并不是说，所有的食物过敏，都能在成人后消失，而应该要考虑品种，如果是海鲜、花生、荞麦、水果等过敏，不要掉以轻心。

据生命时报