

# 严重“花生过敏”或可致命

## 美食那么多不能随便吃,专家指出避免过敏原很重要

### 第 医 线

上周末,有媒体报道一名25岁的英国籍舞蹈演员食用含有花生的饼干后去世,死因为“花生过敏”。此事登上热搜并引发热议,为啥只是食用了花生就有这么大的反应?甚至连命都没了?

复旦大学附属华山医院变态反应(过敏和免疫)科主任、皮肤科副主任、中华医学会变态反应分会食物药物过敏和严重过敏反应组(筹)组长骆肖群教授告诉记者,全世界范围内对各种食物过敏的人并不少,若发生严重的过敏症状而抢救不及时,的确可能会导致休克甚至死亡。

### 中西方过敏原差异大

骆肖群介绍,近几十年来,世界范围内食物过敏的患病率呈上升趋势。根据中国疾病预防控制中心(CCDC)的研究数据,我国大约5%的成年人和8%的儿童有不同程度的食物过敏。

在我国,为什么很少听说因食用花生而导致严重过敏的案例?这是由于食物过敏原的中西方差异非常大。基于西方人群的调查研究显示,麸质、甲壳类动物、鸡蛋、鱼、牛奶、花生、大豆和坚果成分占所有食物过敏反应

的90%以上,这八种成分合称“八大”,作为食品过敏原警示原材料。数据显示,在英国对花生过敏的人占1/200,有些人甚至不小心吃到含量极微的花生或花生油都会引发严重过敏反应。但在我国,对花生过敏的人并不多,因此对大部分人来说不必担心。

在我国成人食物过敏患者中,约27%对鸡蛋过敏,27%对螃蟹过敏,22%对牛奶过敏,19%对贝类过敏,16%对水果过敏,16%对虾过敏,15%对鱼过敏,5%对肉类过敏,4%对花生过敏,2%对坚果过敏,3%对大豆过敏,1%对小麦过敏。

相较于成人,0—3岁婴幼儿更容易对食物过敏,其中牛奶是首要过敏原。总体来说,婴儿更容易对牛奶、鸡蛋过敏,儿童则更容易对虾蟹和水果过敏。在全年龄段个体中,芒果是最容易引起过敏的水果。国内研究显示,芒果过敏患者占所有食物过敏患者的比例为15%,远高于花生、坚果等常见的西方过敏原。相反,在西方国家,水果过敏却不常见。

### 食物过敏有哪些症状

食物过敏有什么症状呢?骆肖群教授表示,皮肤、呼吸道、消化道等部位都可能出现过敏症状。其中,最常见的部位是皮肤,可出现皮肤发红、瘙痒、荨麻疹、血管性水肿等多种症状。食物过敏后,胃肠道症状也很常见,

包括恶心、呕吐、腹胀、腹泻等。一般比较严重的过敏症状主要发生在呼吸道,比如喉头水肿、窒息等,这也是严重过敏造成死亡的主要原因。值得注意的是,这些症状可单独也可同时发生。

目前,预防食物过敏最重要是规避过敏原。如果已明确对某种食物过敏,最好在生活中留意食品成分和配料表,避免食用含有过敏原的食物。骆肖群说:“过敏虽然难以根治,但过敏也不一定是一辈子的事。有的患者小时候对某些食物过敏,长大了发现不过敏了;也有的患者从小不过敏,但是到了中青年,突然对某些食物过敏了。这些都与人体免疫系统的改变相关。”

在华山医院变态反应科,骆肖群就曾接诊过这样的患者。一位小伙从不知道自己从小对小麦过敏,最近一段时间,他每次一吃完食物就去运动,突然发现自己多次出现皮疹、呼吸困难和休克过敏等症状,来到华山医院后被确诊为“小麦依赖-运动诱发的严重过敏”。

“一般来说,比较严重的过敏我们建议严格规避过敏原;如果不严重的话,也可以在身体状况好的时候试试小剂量的脱敏治疗,当然,这需要跟患者进行充分沟通,从小剂量开始逐渐尝试,可能一部分人慢慢就会耐受,逐渐就不过敏了。”骆肖群说。

### 外出饮食留意配料表

专家提醒,一旦发现自己或者家中孩子出现食物过敏“苗头”,最好勿轻易去“试探”过敏的“底线”,应及早就诊,排查过敏原,听从专家建议。对于食物过敏,不能盲目依赖某一项检测而轻易下结论,怀疑食物过敏的患者,需由有经验的变态反应科医生进行完整的病史采集和体格检查,结合辅助检查如皮肤点刺试验、血清特异性 IgE 检测结果等综合判断。同时,对于食物过敏,医生也应注意与其他一些疾病相鉴别,如“遗传性血管性水肿”(HAE)。HAE可导致四肢、颜面、生殖器、呼吸道和胃肠道黏膜等身体多部位毫无征兆地发生急性水肿,其中以喉头水肿最为凶险,从发病到出现窒息可能仅需数十分钟,严重威胁患者生命,而这些症状极易和严重的食物过敏相混淆,因此医生需要仔细鉴别。

春运开启,寒假旅行大军也已上路。对食物过敏者来说,在外吃饭更应留心成分,避免在旅途中中招,尤其不要遗漏查看那些食品添加剂、调味剂等,这些看似不起眼的成分也可能导致过敏。“在国外,严重食物过敏的患者会随身携带肾上腺素笔作为急救药物;但这类产品目前还没有进入国内,建议大家如果出现严重的过敏反应,还是要及时到医院就诊。”骆肖群说。 本报记者 左妍

## 探索未来无限可能 世界机器人大会

涵盖竞赛赛事、科技嘉年华、工作坊和国际论坛等多个环节的 Robotex 世界机器人大会亚洲盛会周末在上海跨国采购会展中心举行,到场观众超10万人次,吸引了数百万名观众线上观看。汇聚了中国、韩国、印度等亚洲国家的1.6万余名专业选手,在智慧搭建、动物救援、热血战车、创想未来等18个兼具经典与创新的竞技项目中一起探索机器人在未来的无限可能,旨在打破传统教育框架,激发年轻人的探索精神和实践能力,为科技体育竞技注入新的生机色彩。图为小观众被现场创新项目“迷宫求解”所吸引

本报记者 张龙 摄影报道



## 新民随笔

### 『神仙爱情』的背后

一位98岁的上海老伯,因为阿尔茨海默病,已经淡忘了世上的一切。但他依旧牢牢记得,30年前去世的太太。每天,他都会带着亡妻的照片,外出散步,带她去“兜风”去玩。有时一走,就是一整天。在他的印象中,太太才去世不久。

何当共剪西窗烛,却话巴山夜雨时。古人的神仙爱情,出现在了2024年。很多网友说,希望自己死后,也会有人思念,很久很久。

一个人停止呼吸,是生理性死亡。追思过后,是社会性死亡。只有被人遗忘,才是真正的死亡。从这点来说,这个老伯病了,又仿佛比世上所有人,都更加清醒。这样的爱情,因为疾病,而显得更加纯粹。

当然,我们还是要回到现实。发现这件事的,是上海警方。因为有一天,老伯步行近12小时后,逆行走进了隧道。民警通过技术手段找到了亲属。老人的儿子、儿媳,大概也已经六七十岁了吧,接走了老人。他们说,老人坚决不愿去养老院,一定要独居……

我理解儿子、儿媳的痛苦。就像一个多月前,本市一位94岁的上海阿婆在北京西路西康路路口“鬼打墙”,不停绕圈过马路。一问,原来也是阿尔茨海默病,早上出去买面包,一直走到晚上。

一次、两次,有热心市民和民警出手相助,下一次呢?我实在是不敢想象。98岁的上海老伯和94岁的上海阿婆,为什么会独居?有多少独居老人,像他们一样?他们接下来的养老生活,要怎么度过?

看起来,老了之后,还是要有人照顾。对独居老人,我们的养老体系,要更加完备。有人动不动说,去养老院。你了解,很多老人,是打死也不愿意去的。在他们的潜意识中,不管活到哪一天,家才是最温暖的港湾。

所以我一直说,真正的成功,是给自己安排一个健康、轻松的晚年。每一个人,都要避免成为深夜在街头“鬼打墙”的阿婆,和逆行走进隧道的老伯。

晏秋秋

## “隔空控物”如何做到?

### 上海科技馆寒假周末营让观众体验科学乐趣



本报讯(记者 马亚宁)1月19日以来,上海科技馆“科”好玩了——寒假周末营火热开展,观众跟随朱美芳院士在“上海科普大讲坛”探索如何来源于“月壤”的高性能纤维上太空“造房子”,还在“好奇心集市”跟随科学大咖们淘到了介孔材料、纤维材料等珍贵“材”宝。刚刚过去的这个周末,寒假周末营精彩继续,将“科”好玩的物理、数学、生物知识和快乐一起打包,让观众在享受知识盛宴的同时,感受到探索科学的无限乐趣。

### 创意物理实验 引发欢呼尖叫

1月27日上午,上海科技馆特邀拥有百万粉丝的江西省景德镇第十三中学物理老师夏振东来到寒假周末营“科学Live秀”舞台,为观众们上了一堂别开生面的“魔法物理课”。前期,活动名额被一抢而空,吸引了400多名观众到场。夏老师不仅带来了“抖音”上收获200余万点赞量的“雷电路”实验,还带来了“意念控杯”“隔空控物”“激光武器”等一系列令人“欢呼尖叫”的创意物理实验。

活动现场,夏老师揭秘了这些炫酷“魔法”实验背后的物理学知识,如激光击破气球

涉及激光能量密度和热效应等原理,而“雷电路”中的特斯拉线圈则涉及电磁感应等。夏老师分享了自己的成长故事,认为物理的学习应建立在动手实验基础上,希望大家能沉浸在有趣的物理实验中,更直观地感受物理的美。夏老师还为幸运观众赠送了亲笔签名的新书《神奇物理实验》。

活动中,上海科技馆的科学老师也上演了“浮不浮”“结构的力量”等精彩科学Live秀,期望通过一系列精彩震撼的科学实验,让观众感受科学的魅力。

### 生物联手数学 揭秘大脑奥秘

当天下午,上海科普大讲坛特邀华山医院神经内科郁金泰教授和复旦大学类脑智能科学与技术研究院程炜研究员开展了一场题为《用数学揭秘“大脑的奥秘”》的科普讲座,展示了“生物脑”如何联手“数字脑”,一起精准破解“大脑健康谜团”。近期,他们的最新科研成果“新影像标志物或助早期识别阿尔茨海默病”入选2023年度中国十大医学科技新闻。

郁金泰教授作为一名从事阿尔茨海默病等脑重大疾病临床和基础研究工作的神经内科

专家,通过《探索大脑的奥秘——人脑的结构、功能与保护》的讲座,展示了“生物脑”的奥秘。郁教授还向观众科普了“健康脑”的运作方式,并结合临床案例,介绍了脑结构损伤引发的功能障碍。现场,郁教授展示了团队在大脑遗传学方面的最新研究成果,以此说明遗传因素和环境因素对大脑功能和疾病发展的影响。最后,郁教授为现场观众提供了专业性的解读和建议,告诉大家如何通过饮食和锻炼等方式来维护大脑的健康,预防大脑认知功能减退。

程炜题为《大数据揭秘脑疾病与构建数字脑》的讲座,揭开了“数字脑”的应用,向观众重点阐述了脑科学大数据的奥秘,并从脑功能、脑健康、脑解码和脑模拟四个方面,介绍了如何借助脑科学大数据和智能算法来解码人脑的功能机制,实现对脑疾病的早期预防,加深观众对人脑工作机制的理解。

这个周末,“科”好玩了——寒假周末营将邀请与“中国催化剂之父”闵恩泽院士同一天生日(2月8日)的幸运观众于2月3日(周六)前往巴斯夫浦东创新园参与科学家生日会活动,聆听科普讲座。观众可通过“上海科技馆”微信公众号报名参与。