

视觉中国



孩子过敏了！ 这些“坑娃”操作你中招没有

本报记者 李禾

近日,在新加坡飞往广州的航班上,一位9岁男孩突发过敏,满脸及全身红肿。男孩父亲

紧急呼叫空乘人员后,同机钟南山院士闻讯赶来,救治了这名男孩。生活中过敏的人不在少数,孩子过敏更是让家长着急,面对民间流传的五花八门的脱敏传言我们该如何分辨?

谣言一

过敏只是起皮疹会自行缓解

有家长认为,孩子过敏只是起皮疹不是什么大事,过一段时间会自行缓解,这种看法正确吗?中华医学会儿科学分会免疫学组委员,温州医科大学附属第二医院、育英儿童医院儿童变态反应(过敏)与免疫科主任张维溪教授接受科技日报记者专访时表示,孩子过敏可以出现皮疹,导致荨麻疹、湿疹或特异性皮炎,也可能出现消化系统和呼吸系统等其它系统的症状。过敏导致的皮疹,可能是食物过敏引起的,或是吸入尘螨、花粉等过敏原导致的,或两者混合影响,或其它原因导致的。

“食物过敏或吸入过敏原暴露引起的皮疹,如未予以重视,未给予规范化治疗和预防,往往不能自行缓解。”张维溪强调,需要重视的是,中

重度特异性皮炎的孩子,约有35%是与食物过敏相关。“在临床上碰到一些孩子的皮疹持续数月乃至数年,予以外用激素药膏、保湿和抗过敏药物等治疗,皮疹依然反复甚至加重以至破溃,进一步的病史询问、体格检查、相应过敏原检测甚至食物过敏激发试验,确诊除了存在荨麻疹或特异性皮炎,同时还存在食物过敏。”也有学龄前儿童乃至青少年的特异性皮炎,或荨麻疹反复发作未能得到控制,最终确定存在尘螨过敏原和食物过敏原的混合影响。

还需要注意的是,如果患者食物过敏原检查结果为阳性,但没有出现皮肤系统、消化系统和呼吸系统等症状,不一定是食物过敏,可能是处于过敏状态或交叉过敏。

谣言二

酵素可治疗过敏

有传言,过敏原多数由蛋白质构成,可被酵素分解而治愈。对此,张维溪表示,这种说法不科学。“这只是尚需进一步探讨的一项过敏基础研究,尚未经过任何临床证实,不能草率用于临床。酵素对过敏的临床治疗非但无益,反而可能会对过敏机体带来进一步的伤害。”

张维溪说,食物过敏治疗方面,临床上母乳喂养孩子也可能出现食物过敏,如要继续母乳喂养,母亲应回避相关食品。

食物过敏治疗包括饮食替代、饮食回避、逐步少量逐一添加食物。待皮疹消退,皮肤瘙痒改善,或胃肠道和呼吸系统症状改善后,如果检测出某种食物的过敏指数不高,通常情况下,这

种食物可以逐渐从少量到多量的进食。

张维溪说,随着少量进食及年龄的增大,牛奶、鸡蛋等食物耐受情况会增加,其过敏反应也会减轻。但是如果检测出牛奶和鸡蛋过敏指数很高,又有相应的临床症状,就需要在较长时间,回避奶类、蛋类及相关食品;如果是海鲜类过敏,比如虾、鱼和蟹的特异性IgE抗体检测指数非常高,建议终身不要食用,此类食物通常不易耐受。

对于食物过敏,国外还尝试食物过敏的口服特异性免疫治疗,有一定疗效,但存在不良反应风险,包括严重过敏反应。张维溪说,目前不建议食物免疫治疗用于常规临床实践,其安全性和有效性仍待大规模、多中心研究证实。

谣言三

过敏不具有遗传性

张维溪说,过敏性疾病往往具有家族遗传性。与支气管哮喘和变应性鼻炎等过敏性疾病相类似,食物过敏的发生也有遗传性。父母中一方有变态反应性疾病史,其子女的患病率为20%—40%;若父母双方均患有变态反应性疾病史,子女患病率高达50%—70%。但是这些孩子所表现的过敏性疾病与上辈人不一定相同,比如父亲为支气管哮喘,孩子可能是食物过敏。

张维溪强调,对过敏性疾病诊疗需要重视整体理念,强调综合诊治等。如儿童过敏性病症可以在不同器官系统出现,食物过敏可导致消化系统的腹泻、呕吐和便秘等,皮肤系统的皮疹和皮肤瘙痒等,呼吸系统的咳嗽、喉头痰鸣和喘息等,甚至会引起睡眠障碍、生长发育障碍。同一过敏原会导致不同疾病,如尘螨过敏会导致过敏性哮喘、变应性鼻炎与特异性皮炎。因此,在临床实践中应重视整体理念和综合诊治。

“在国外,肌肉注射肾上腺素均是儿童严重

过敏反应的常见治疗方式,辅助治疗药物是糖皮质激素和抗组胺药物。对已有严重过敏反应的患者,建议随身携带可阻止严重过敏反应的肾上腺素注射笔。”张维溪说,目前,国内尚无常规获得肾上腺素注射笔,第一时间处理严重过敏反应成了棘手的问题。因此,期待国内能尽快上市肾上腺素注射笔,有利于更好处理儿童严重过敏反应。

此外,食物过敏的有效预防要求避免摄入相应食物,但现在许多食物和饮料以罐头、瓶装等包装形式来到消费者手中,或在餐馆加工烹制后食用,食品成分标记不清或错误,导致儿童在幼儿园学校、饭店餐厅、朋友家吃饭均可导致食物过敏。所以预防儿童过敏还需要孩子家庭、学校、食品行业、政府机构和公共卫生当局等多方协作。

“《中华人民共和国食品安全法》于2018年修正,婴幼儿食品要求标注营养成分,我们呼吁应同时标注变应原,有助于儿童食物过敏的预防。”张维溪说。

必会知识点

彼之蜜糖,吾之毒药

食物过敏是一种由于暴露于某种食物,引起的可重复发生的特异性免疫应答,导致不良健康影响。古罗马哲学家及诗人柳克里修斯·卡勒斯曾说过:“彼之蜜糖,吾之毒药。”张维溪说,燕窝对一些人群一些个体确实有致敏性可致人死亡。初生婴儿与儿童不建议予以补充燕窝,这些人尤其在新加坡等国家,食用燕窝可能会引起过敏反应,严重者甚至有生命危险。

食物过敏在各国差异较大。对孩子来说,最常见的与过敏有关的食物是牛奶、鸡蛋、小麦、大豆、花生、坚果、鱼和贝壳类。

食物过敏性休克和严重过敏反复最常见的诱因,欧美是坚果、花生、鱼、贝壳,新加坡是燕窝,我国、日本和韩国是小麦。我国婴幼儿期的首因是牛奶,南方地区则需关注鱼、虾和螃蟹等海鲜导致的过敏性休克和严重过敏反应。

张维溪说,食物依赖运动诱发性过敏反应常常被人们忽视,如果不能及时发现,妥善处理,有危及生命的可能。表现为对某种变应原过敏的人群吃了小麦等食物,在进食后3—4小时内进行运动,随之出现严重过敏反应,这种过敏反应在仅进食而无运动时并不会发生。

越焦虑越爱刷手机?

虚拟快感让人总想点开“下一个”

心理话

杨剑兰

相信很多人存在这样的心理:一开始玩手机只是想放松一下,可玩着玩着,想到工作或生活有那么多压力,就根本不想放下手机。为什么明知有工作学习任务没完成,却还是再玩一会儿?为什么明明很焦虑,但就是停不下来呢?其实,这跟手机的成瘾机制有关。

高焦虑人群更容易手机成瘾

当我们受工作压力困扰时,最常想到的减压方法就是玩手机。英国德比大学研究人员在线调查640名13岁至69岁智能手机使用者,发现受情绪问题困扰的投资者容易把手机当作放松手段,过度使用手机。焦虑程度越高,手机使用越多。

为什么会这样呢?因为手机提供了一种虚拟快感,这种快感能缓解现实焦虑。

面对现实的工作任务,我们需要付出艰辛的努力,才有可能获得业绩的成就、老板的认可、自我价值的实现。但手机世界就不一样,你只需10分

钟,就能在一局小游戏体验舍我其谁的成就感,只需1分钟就能通过一条朋友圈获得别人的点赞,只需15秒就能在一个短视频中满足成功的幻想。

在手机提供的虚拟世界中,你想要什么,只要付出很小的代价,便能得到满足。奖赏来得如此容易,让你忘却了让人沮丧挫败的现实生活,你迫不及待追求下一次快感体验,再刷一条微博、再看一个视频、再开一局游戏……手机成瘾由此形成。

手机成瘾与多巴胺有关

手机成瘾跟酒精药物等物质成瘾一样,都跟大脑的多巴胺奖赏通路有关。多巴胺是一种传递欣快感的神经递质,它让人们不断产生“再来一次”的期待,从而诱发成瘾行为。游戏里那些闪闪发光的金币、欢快悦耳的音效,短视频5秒钟就让人爆笑的包袱,朋友圈动辄几十上百人的关注,让大脑的多巴胺分泌激增,堪称新时代的“可卡因”。

那么手机成瘾是一个怎样的过程,为什么手机成瘾会让人停不下来呢?

在上瘾的情况下,大脑会经历3种变化:脱敏反应、敏化反应和前额叶功能退化。

脱敏反应,是指大脑在适应某种刺激之后,持

续分泌的多巴胺,让人渴求不断重复快感体验,所以你总想点开“下一个”。然而重复过多之后,大脑产生耐受性,你需要更多的刺激,才能获得等量的快感,否则便引发戒断反应的焦虑。于是你需要“吸食”更多的信息才能满足大脑的快感需求。

敏化反应,是人们对能诱惑成瘾的信息更敏感,你的注意力被上瘾物牢牢锁住,除了玩手机,你对其他的事都不感兴趣。

前额叶具有控制行为冲动、理性分析与决策的功能,前额叶功能退化,将导致成瘾者不顾后果、失去自控力。这是玩手机刹不住车的生理基础。

从前期的快乐满足到戒断焦虑,再到你无视现实沉迷手机,直至你控制不住自己,你被手机奴役了。沉迷手机的我们,看起来玩得很开心,实际却成了手机的猎物,让我们远离真实世界,活在失控、焦虑和孤独之中。就像希腊神话中的海妖塞壬,日日夜夜唱着动人的歌声,诱惑无数船只触礁沉没,最终成为她的猎物。

停止手机依赖,过有意义的生活

玩手机并不能真正帮我们缓解现实焦虑,它不过是虚幻的逃避策略罢了。焦虑作为一种情绪

信号,提醒你有威胁存在,需要通过行动解除威胁,而逃避并没有真正解决问题,所以无法化解焦虑。越焦虑越玩手机,越玩手机越焦虑,如果你不及时刹车,很容易形成恶性循环。

玩手机也并不能给我们带来真正的快乐。相反,你通过手机获得廉价且短暂快乐之后,是深深的虚无感。你感到很空,什么也没得到;你还感到懊悔,责怪自己为什么浪费那么多时间做没意义的事。

人类这种复杂的高等动物,不只追求单纯的快感,还追求意义感、价值感和成就感。当你完成极富挑战的工作任务,你会感到由内而外的满足与充实,这时大脑分泌的是一种叫内啡肽的天然镇定剂,它能让你感到宁静与愉悦,帮你缓解压力和不快。内啡肽与多巴胺不同之处,在于内啡肽需要人们付出实际的努力,才能获得,且它带来的快乐是真实、持久且有意义的。

结语:当你因为学业或工作的压力,忍不住要拿起手机时,建议自己设置一个停止时钟,防止成瘾失控。此外,用冥想、静坐、直面问题、求助他人等缓解焦虑的有效方法,来替代玩手机的操作,能让我们过得更健康、更可控。

(作者系国家二级心理咨询师)

给您提个醒

运动后四肢发软小心低钾症

随着入秋后天气变凉,傍晚出来运动的市民多了起来。一些市民由于运动较为剧烈,没有及时补水,出现四肢发软等症状。专家提醒,剧烈运动后要注意及时补钾补水,小心低钾症来袭。

32岁的雷先生读大学时经常踢球,参加工作后不怎么运动了,这些年长胖了不少。半个月前,他得知一名大学同学突发心梗后决定加强运动,每天下班后只要有时间就去踢球。

几天前,雷先生踢球后感到身体不适,以为休息一晚就会没事,但第二天症状加重,四肢松软无力。随后两天,他排不出大便,肚子胀痛。在武汉市中心医院急诊科,被确诊为低钾引起的软瘫和麻痹性肠梗阻,进行补钾、通便、补液等治疗后逐渐康复。

武汉市中心医院急诊科主任艾芬介绍,低钾症是电解质紊乱的一种,除了导致肌无力,还可以导致恶心、呕吐、腹胀、麻痹性肠梗阻,严重者甚至可导致心脏停搏。

艾芬提醒,临床上的低钾症患者多与剧烈运动、大量出汗未及时补水有关。市民运动时要注意及时补水,以少量多次为宜,淡盐水最好;也可以喝些含钠、钾元素的运动饮料,但注意不能太甜,避免血糖迅速升高造成血钾减少。出现低血钾症状应及时就医。

换季转凉

别把百日咳错当普通感冒

秋季天气明显转凉,当儿童出现流涕、打喷嚏、咳嗽等症状时,大部分家长会考虑也许是换季着凉,会给孩子吃一些感冒药和止咳药。但遇到久咳不止、晚上咳得尤其厉害时家长需留意,可能孩子并不是普通的感冒,而是得了百日咳。

据了解,百日咳是一种感染性非常强的传染病,它是由百日咳杆菌引起的急性呼吸道传染病,因为这种病如果不经过有效治疗,咳嗽症状可以持续2—3个月,所以被称为“百日咳”。

专家介绍,百日咳的潜伏期很长,平均为7天至10天,初期患儿会出现咳嗽、打喷嚏、流泪和乏力等症状,看着非常像感冒发烧,不同于普通感冒的是,百日咳的咳嗽声开始为单声干咳,之后咳嗽加剧。浙江大学医学院附属儿童医院感染科主任陈英虎表示,百日咳由呼吸道飞沫传播,咳嗽、说话、打喷嚏时分泌物散布在空气中形成气溶胶,通过吸入传染。家庭内传播较为多见,一家常有多人咳嗽。5岁以下的儿童最容易感染百日咳,因为儿童的免疫系统尚未完善,抵抗力较差。

另外,由于母传抗体对百日咳没有保护作用,所以6个月以下的婴儿发病率较高,尤其是3个月以下的幼儿,患百日咳易发展为重症。百日咳最常见的并发症是肺炎、肺动脉高压、心律失常、百日咳脑病,1岁以下婴儿多见。

目前临床上,对百日咳的治疗以对症状治疗、抗菌治疗为主。百日咳疫苗能大大降低该病的感染率,且降低了重症病例发生率,但不能保证孩子获得终生免疫,百日咳抗体的保护作用随年龄增长会逐渐下降。

陈英虎提醒,虽然接种疫苗并不是一劳永逸的万全之策,但仍然是预防百日咳最直接最有效的方法。因此,建议父母按照预防接种的要求,定时为孩子接种疫苗。此外,百日咳发病后6周内都有传染性,以病初1周至3周最强,因此需控制传染源,家庭也应保持室内通风,若有人患病需戴口罩、勤洗手。

长知识

成年肥胖可能源自幼年基因变异



英国和芬兰研究人员的一项最新研究显示,与成年人肥胖风险相关的众多基因变异可能在幼年阶段就开始显现迹象,这一新发现或许有助找到更好的预防肥胖方式。

婴儿出生后,身体质量指数往往快速上升,直到9个月大,相关数值才开始下降,这一状态会持续到5至6岁左右。此前研究显示这段时期的身体质量指数变化较大,对日后是否会出现肥胖非常重要。一般来说,过了这个时期,幼儿的身体质量指数会稳步回升直到成年的早期阶段。身体质量指数是国际上衡量人体胖瘦程度与健康状态的一个较常用标准。

为了找到这种变化背后的原因,英国帝国理工学院、英国萨里大学以及芬兰奥卢大学的研究团队分析了超过2.2万名幼儿的身体质量指数等指标,并对比了他们的遗传构成。

这项刊登在新一期《科学进展》杂志上的研究成果显示,尽管与婴儿阶段身体质量指数相关的一组独特基因变异对日后的体重变化影响很小,但部分与成年后身体质量指数有关的基因变异却在幼儿阶段(4岁至7岁)就开始发挥作用。

报告作者之一、帝国理工学院的玛丽奥-里塔·耶尔韦林教授说,有近100个基因变异会在一个人成年后增加肥胖风险,而这些变异似乎在大约4岁的阶段就开始发挥作用。“我们的研究显示成年人肥胖的源头或许在童年早期阶段,并且在人的生命轨迹中有一个清晰的窗口期可考虑用于更好地预防肥胖。”

(以上均据新华社)