

吃了多年面条都没事,一运动竟休克

医生解读:运动加速特殊过敏原进入血液循环

“吃了几十年面条都没事,一运动居然过敏进医院?”近日,杭州浙大一院变态反应(过敏)科一天内接连接诊了两例面粉过敏患者,其中一名30多岁的女性在吃完面条后打羽毛球,突发严重过敏引发休克,经血清过敏原检测与皮肤试验,最终被确诊为“小麦依赖运动诱发严重过敏”(WDEIA)。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

为什么吃面食后运动会诱发严重过敏?南京市第二医院皮肤科主任医师李子海解释,这是一种特殊的食物过敏类型。患者对小麦中的特定蛋白质(主要为ω-5醇溶蛋白)存在潜在过敏。发病需要同时满足两个条件:摄入小麦类食物,并在进食后2至4小时内进行剧烈运动。如果缺少其中任何一个条件,患者通常不会出现任何过敏症状。

专家进一步指出,进食后运动会使体内血液重新分布,胃肠道供血减少,小麦蛋白未被充

分消化便进入血液循环,使得这类特殊蛋白被大量吸收。当大量过敏原涌入血液,便会与体内预存的特异性免疫球蛋白E结合,引发反应。轻则全身瘙痒、起红疹、嘴唇或眼睑肿胀,重则喉头水肿导致呼吸困难、血压骤降甚至意识丧失,若抢救不及时,后果不堪设想。

相关数据显示,90%以上的食物过敏由牛奶、鸡蛋、鱼、贝壳海产品、花生、大豆、核果类和小麦八大类食品引起。不仅是小麦,

吃海鲜、坚果、水果等食物后立刻运动也可能导致严重过敏反应。

李子海提醒,如果在进食相关食物后运动,曾出现过头晕、心慌、皮肤莫名瘙痒、出红疹或风团、嘴唇或眼皮肿胀等情况,即使症状很快自行缓解,也应高度重视。这可能是身体发出的“预警信号”。

这是否意味着确诊后就不能吃面食?对此专家建议,进食小麦制品后,至少间隔4至6小时再进行剧烈运动,确保食物充分消化;同时要避免在疲劳、饮

酒后或服用可能诱发反应的药物后进行剧烈运动。

需要提醒的是,一旦在运动中出现皮肤大面积红肿、憋喘、呼吸困难、头晕、意识模糊等严重过敏迹象,必须立即停止运动,保持平卧位、抬高双脚以维持脑部供血,并第一时间呼叫120急救。如果医生已开具肾上腺素笔,应立即使用。这种过敏反应起病急、进展快,但预防手段相对明确。只要掌握科学知识、合理安排进食与运动的间隔时间,就能有效规避风险。

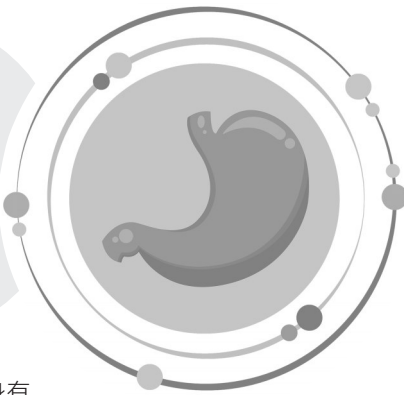
喝粥吃面条更养胃?牛奶能“修复胃黏膜”?

告别五大误区,中西医结合帮你“科学养胃”

关注 国际护胃日

今年4月9日是第21个国际护胃日,主题为“关注胃部健康,提升生活品质”。南京市中西医结合医院脾胃病科副主任医师吴昊为大家详细解读日常护胃的五大误区,并分享经过临床验证的中西医结合护胃好方法,帮助科学养护胃部,筑牢健康根基。

通讯员 杨璞 扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩



专家推荐

中西医结合三个护胃好方法

1. 幽门螺杆菌根除+中药健脾和胃调理。西医针对幽门螺杆菌的“四联疗法”根除率可达90%以上,但部分患者仍会出现腹胀、消化不良、胃黏膜修复缓慢等问题。配合中医中药调理,能起到“标本兼治”效果。

中医会根据患者的体质开具健脾和胃的方剂,比如香砂六君子汤有助于修复受损的胃黏膜,调节脾胃的运化功能。对于根除后仍有胃脘痞满、食欲不振的患者,还可加用鸡内金、炒麦芽等消食导滞的中药。

2. 西医抑酸护膜+中医穴位按摩。对于反流性食管炎、胃溃疡活动期的患者,西医常用抑酸药、胃黏膜保护剂控制炎症、减少胃酸对胃黏膜的刺激。配合中医穴位按摩,能有效缓解症状,加速康复。三个实用穴位为:1. 足三里穴,位于膝盖外侧凹陷下3寸(约四指宽度),每天按揉2次,每次5~10分钟,能健脾和胃、增强胃肠蠕动;2. 中脘穴,位于上腹部正中,肚脐上4寸,用掌心顺时针按揉,每次10分钟,可缓解腹胀、胃痛;3. 内关穴,位于手腕横纹上2寸,按揉此穴能抑制胃酸分泌,缓解反酸、恶心。

3. 西医饮食结构调整+中医辨证食疗。西医强调护胃要遵循“均衡饮食、避免刺激”的原则。中医则根据不同体质,搭配针对性食疗方辅助调理。

脾胃虚寒型:表现为胃脘怕冷、吃凉食后胃痛加重,可食用生姜大枣粥。

胃热炽盛型:表现为口臭、口苦、胃脘灼热,可食用银耳百合羹,能清热润燥、养胃生津。

肝郁气滞型:表现为情绪不佳时胃痛、腹胀加重,可每日用陈皮玫瑰花泡水饮用。

误区一: 经常喝粥、吃面条更养胃

很多人认为软烂的粥、面条能减轻胃的负担,是养胃首选,这其实是个片面认知。

吴昊介绍,对于急性胃炎发作期、刚做完胃部手术的患者来说,短期进食软烂食物确实有助于胃黏膜修复。但对于没有胃部疾病的健康人,或慢性胃病稳定期的患者,长期只吃粥、面条这类低纤维、低咀嚼需求的食物,会让胃的消化功能逐渐退化。因为胃黏膜的屏障功能、胃肠蠕动能力都需要通过适当的“锻炼”来维持,长期软烂饮食会导致胃分泌消化液的能力下降,反而更容易出现消化不良、腹胀等问题。

正确做法是保持饮食均衡,主食中搭配一定比例的全谷物(如燕麦、糙米)、杂粮,适当吃些需要咀嚼的蔬菜(如芹菜、西兰花),既能锻炼胃的消化功能,又能为身体提供充足的膳食纤维和营养。

误区二: 胃不舒服就吃止痛药硬扛

不少人遇到胃痛、胃痉挛时,会自行服用布洛芬、阿司匹林等止痛药,这也是不科学的。吴昊提醒,这类非甾体类抗炎药会直接损伤胃黏膜,削弱胃黏膜的保护屏障,轻则加重胃炎、胃溃疡,重则引发胃

出血、胃穿孔。尤其是本身有幽门螺杆菌感染、胃溃疡病史的人,滥用止痛药的风险更高。“如果是轻度胃痛、胃胀,可先尝试喝温水、局部热敷缓解;若症状持续不缓解,应及时就医,明确病因后再针对性治疗,切勿盲目服用止痛药。”

误区三: 没有胃痛的胃就是健康的

胃痛是胃病的典型症状,但并非所有胃病都会引发疼痛。比如慢性萎缩性胃炎、胃息肉、胃癌前期病变,早期可能仅表现为轻微的腹胀、暖气、食欲减退,甚至没有明显症状,很容易被忽视。临床数据显示,约70%的胃癌患者在确诊时已经处于中晚期,就是因为早期没有明显疼痛信号,错过了最佳干预时机。

所以,无论有没有胃部不适,建议40岁以上人群、有胃癌家族史、幽门螺杆菌感染者、长期吸烟饮酒者,每年进行一次胃镜检查。日常注意观察消化习惯的变化,比如原本规律的排便突然改变、体重莫名下降,都要及时就医排查。

误区四: 多喝牛奶能“修复胃黏膜”

很多人觉得牛奶能中和胃酸、保护胃黏膜,其实这是一个“短期有效、长期有害”的误区。牛奶进入胃内后,确实

能暂时中和胃酸,缓解胃酸过多引发的烧灼感,但约30分钟后,牛奶会刺激胃壁分泌更多胃酸,反而会加重反流性食管炎、胃溃疡患者的反酸、胃痛症状;对于乳糖不耐受的人,喝牛奶还会引发腹胀、腹泻,进一步损伤胃肠功能。

吴昊表示,如果要喝牛奶,建议选择低脂或脱脂牛奶,每次饮用不超过200毫升,且避免空腹饮用;反流性食管炎、胃溃疡活动期患者,应在医生指导下决定是否饮用牛奶,或用酸奶替代,酸奶中的益生菌还能调节肠道菌群。

误区五: 养胃就是要“少食多餐”

不少人认为把三餐分成五餐、六餐,能减轻胃的负担,但这只适用于特殊人群,如胃溃疡术后、胃排空障碍患者。对于健康人或慢性胃病稳定期患者,频繁进食会让胃一直处于“工作状态”,得不到足够的休息,打乱胃肠的消化节律,反而容易出现胃酸过多、胃肠蠕动不协调的问题。

正确做法是坚持三餐定时定量,每餐吃到七八分饱;避免在非正餐时间大量进食零食,尤其是高脂、高糖的零食,以免刺激胃酸分泌。如果确实容易饥饿,可在两餐之间少量吃些坚果、水果等易消化的食物,且量不宜超过正餐的1/3。

医学前沿

长期使用AI陪伴或影响心理健康

新华社电 芬兰阿尔托大学牵头的一项最新研究显示,AI(人工智能)陪伴虽可在一定程度上缓解孤独、提供情感支持,但长期使用可能对用户心理健康和现实社交关系产生负面影响。

据阿尔托大学7日发布的新闻公报介绍,这项研究基于一款被设计为用户的虚拟朋友、导师甚至情感伴侣的AI聊天机器人Replika。研究历时2年,利用某网络社区平台上近2000名用户的数据。研究发现,AI的陪伴和互动能为用户提供安慰和支持,但用户语言中也出现更多焦虑、孤独、抑郁甚至自我伤害念头的迹象。

数据显示,在开始使用这类AI系统后,用户在网络平台上的发帖内容更加频繁地涉及人际关系话题,但其表达中负面情绪信号也有所增加。

研究人员表示,AI陪伴能够提供持续、无条件且不知疲倦的回应,这对存在社交困难的人群具有较强吸引力;但它也可能抬高用户对现实人际关系的心理门槛,使人更难适应现实关系中的复杂性、不确定性和情感投入,进而减少与他人的主动联系。研究人员强调,目前尚无法简单认定AI陪伴对心理健康的利弊,当下感觉良好的体验长期来看不一定有益于身心健康。

我国专家团队发现心衰治疗新方式

新华社电 浙江大学医学院附属第二医院的专家团队开发出一种工程化免疫抑制与病灶靶向的树突状细胞干预策略,可对受损心脏精准免疫调节。改造后的树突状细胞能定向到心脏受损部位,一边直接抑制心肌的“过度活化免疫细胞”及促纤维化的基质细胞,一边诱导具有保护作用的“调节性T细胞”扩增,在心脏局部建立稳定的“免疫耐受环境”。