

世上真有“水果病”？

炎炎夏季来了，盛夏的水果可以吃起来了。但是，有人吃了差点丧命。“芒果病”、“菠萝病”听说过吗？世界上真有“水果病”？小孩子据说更容易中招？这到底是怎么回事？



■ 闻佳佳

什么是“水果病”？先来看一个案例。

“吃个芒果，中年男子差点丢了命！”此前，有媒体报道，市民李先生晚上惬意地在家啃着一个芒果，刚吃了一半，他突然感到胸闷憋气，晕倒在地不省人事，幸亏家人就在身边，约半小时就将他送到医院，经紧急救治后化险为夷。接诊医生说，突发急症的李先生是因为芒果过敏导致的喉头水肿，送到医院时气管已被堵了大半。

据收治医院介绍，这样的水果过敏，一年要收治十多例，不算少见，患者晕倒在地其实是过敏性休克的表现，及时进行抗过敏治疗，患者会苏醒过来。

有人会纳闷，李先生以前难道没吃过芒果？不然如果知道自己过敏，为什么要铤而走险吃芒果呢？又或者李先生不知道自己过敏，以前吃芒果没事，那么水果过敏会突然发生吗？

报道显示，李先生半个小时后清醒过来回忆：当天下班时路过水果摊，

闻到浓浓芒果香，就买了两斤，吃过晚饭饭后剥了一个，没想到半个下肚就觉得憋气，而后眼前一黑，什么都不知道了。听说芒果过敏险些要了命，李先生很惊讶——之前他也吃过芒果，“只是嘴巴周围有点痒，过两天就好了”，所以就没事放在心上。

可见，李先生是有过敏先兆的。口唇周围痒痒起水泡，正是芒果过敏发出的警示信号。也有人会说，“明明之前都可以吃芒果，怎么突然会过

敏？”其实，熬夜、劳累、感染都会打乱人的免疫平衡，导致过敏发生。而一旦出现过一次过敏，之后过敏可能常常来袭。

人体可能过敏的水果五花八门，包括苹果、西瓜、桃子、橘子、西红柿、荔枝等。三种最常见的易过敏水果是：芒果、菠萝、猕猴桃，过敏症状通常为口唇发麻、痒痒、荨麻疹等，严重的会发生喉头水肿甚至窒息、休克。这里跟读者一一说明。

服抗组胺药物，如仙特明、氯雷他定片，在治疗过程中忌用热水洗脸，以免加重病情。

3、严重过敏怎么办
症状比较严重，比如面部出现大片红疹，甚至有轻微水肿，更严重的出现全身红斑、呕吐、腹泻，可用肾上腺素针。同时，应到医院就诊，在医生指导下服用、涂抹抗过敏药物。

芒果过敏“冷知识”

芒果里的一些成分和油漆里所含有的成分是相似的，对皮肤的黏膜有很强的刺激作用

入口中。这样一来，芒果汁、果肉就会沾在口周脸颊，当皮肤接触芒果里大量的易致过敏的果酸、蛋白质及氨基酸，就会引发过敏。

2、眼部红肿疼痛
吃芒果过敏者一般先是出现面部红肿发炎的症状，之后几天就有可能发展为眼部红肿疼痛。这是体内免疫系统对过敏性炎症做出大规模反应的征兆，是病情发展的症状之一。

3、呕吐、腹泻
极少数人吃芒果后出现腹泻、呕吐的反应，这是过敏者胃肠道对芒果中的易致过敏物质的果酸、蛋白质等

做出的反应。这种吃芒果过敏的症状非常少见。

治疗方法

- 1、停食
一旦发觉出现芒果可疑过敏症状应立即停止进食，通常情况下过敏反应会自然消失。
- 2、轻度过敏怎么办
轻微的过敏者停止食用芒果，可在家用肥皂水清洗面部残留芒果汁液。应用抗过敏软膏，如尤卓尔、新复霜涂抹患处，以达到消炎目的。同时口

一个可预防芒果过敏的小办法：

选已完全成熟的芒果，洗干净（这样做除了吃起来卫生外，还因为有些经销商可能在储藏不完全成熟的芒果时用了生石灰），把芒果切成小块用牙签插着吃，这样可以避免芒果与嘴唇、脸部皮肤接触。吃完芒果后，最好用清水将黏附在皮肤上的芒果汁液清洗干净。

吃芒果为什么会过敏

芒果的汁水所含一种叫“醛酸”的成分会对皮肤黏膜产生刺激从而引发过敏。芒果里还有一些成分和油漆里所含有的成分相似，对皮肤的黏膜有很强的刺激作用。有些人在吃芒果的时候，特别容易把芒果汁沾到脸颊和嘴唇的部位，由此会刺激到脸部的皮肤而造成发炎、红肿的情况。芒果过敏的时候，虽然不会有生命危险，但非常痛苦，处理不当还会出现水泡。

芒果过敏症状有哪些

1、面部红肿、发炎
芒果过敏症状中最典型的的就是过敏者出现面部红肿，口周面部红肿最为常见。这是因为，大部分人吃芒果时喜欢剥了芒果的皮，直接将芒果送

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 如何防止痛风变“痛疯”

答 周蜜 杨瑾璠
上海中医药大学附属岳阳医院皮肤科医生

夏日夜晚，三五好友，约上一顿海鲜配啤酒，是许多年轻人喜爱的休闲方式。然而，酒足饭饱后的午夜，你是否会被一阵难以名状、忍无可忍的剧痛击醒，只感到大脚趾关节上如有无数针扎，再看一眼痛处，更是胆战心惊：大脚趾红肿了起来，伴随着好似踏在烧红煤炭上的灼热感。此时你已寸步难行，甚至连被子轻轻碰到那只脚趾都会痛彻心扉……很遗憾，你被传说中的痛风击中了。

痛风是人类最古老的代谢性疾病之一，早在公元前五世纪医学文献中就有记载。由于病因和发病机制不清，直到13世纪，人们对痛风仍然束手无策，甚至认为痛风是由于魔鬼咬脚趾所致。痛风的本质是嘌呤代谢异常使尿酸升高所致。幸运的是，多数人即便患上高尿酸血症也并不会发展成痛风，这其实是一个概率游戏——尿酸水平越高，未来发展成痛风的几率也越高。伴随尿酸浓度不断上升，尿酸最终会形成尿酸盐结晶，在人体的关节及肾脏等部位沉积聚集，引发炎症反应，也就是痛风病人所感受到的剧烈疼痛。

痛风发作犹如黄河水泛滥，来势汹汹，总结其核心表现便是一个“痛”字。痛风发作时的剧烈疼痛，堪称“疼痛之冠”，数小时内到达高峰。通常侵犯手足小关节，并伴随出现关节的红、肿、热、痛和功能障碍。第一次发作时，往往在3-7天后可以自行好转，因其来去如风，故称为“痛风”。

痛风的治疗随疾病所处阶段不同而异：
急性期：以镇痛、改善关节功能为主；
缓解期：以降尿酸、预防复发为主；
慢性期：宜镇痛和降尿酸同时进行。
尿酸理想目标值：300-360μmol/L (5-6mg/dl)。

中医认为，痛风属于痹证范畴。岳阳医院皮肤科总结多年临床经验，制定了中西医结合综合防治痛风的诊疗方案，通过运用医院自制制剂——虎杖痛风颗粒、茵陈痛风颗粒及外用金黄膏等中医特色疗法，临床收效满意。

管住嘴、迈开腿、控体重、多饮水，勤就诊，坚持规范化治疗，就能逐渐减少痛风发作，直至不再发作，最终逆转和控制痛风。

岳阳医院皮肤科痛风性关节炎亚专科以痛风性关节炎为主要研究方向，是国家中医药管理局“十二五”重点专科、“十一五”重点病种及上海市中医特色专科、临床优势专科，专科人员在继承夏氏外科学术思想的基础上，创制“清热除湿通络法”组方的痛风系列颗粒。痛风系列颗粒除了具有治疗痛风急性发作的功效以外，还具有降低尿酸、促进尿酸排泄的功效。相关研究成果获中国中西医结合学会科学技术奖等奖项。

比疼痛更可怕的是：一旦发生了痛

问 养生新星“雪燕”究竟是什么

答 戴承兵
上海市疾病预防控制中心化检所技师



养生圈貌似一直很讲究“咖位”，“燕窝姐”作为顶流“大花”，虽然近年来也有很多争议，但素来走高奢路线。可在近期，有人发现，“燕窝姐”也开始走平价路线了。怎么回事呢？原来，不是“燕窝姐”突然改变路线，而是被新出道的明星“碰瓷”了。说起来，这个新晋明星颜值的确是很高，晶莹剔透，口感润滑，官方照形似“燕窝姐”，所以甫一出道，就有人叫她“平民燕窝”“植物燕窝”等。不过，上述叫法始终有违科学，雪燕与燕窝确实神似，但本质上说，它们在生物物种上没有半点关系。

目前市面上售卖的雪燕有多种来源，如印度雪燕、缅甸雪燕、越南雪燕、印尼雪燕，还有云南雪燕等。但无论来自哪里，雪燕主要是指羊齿植物分泌的天然胶状分泌物，类似桃胶。

改名换姓后，各种营销说辞满天飞，号称雪燕是燕窝的一种，“具有补水保湿、减脂润肠，提高人体免疫调节”“增强儿童大脑开发”“调节人体胶原蛋白生长”“使皮肤丰满、紧致有弹性”等功效。真是这样吗？实际上，虽然加工后，雪燕与燕窝确实神似，但本质上说，它们在生物物种上没有半点关系。

目市市面上售卖的雪燕有多种来源，如印度雪燕、缅甸雪燕、越南雪燕、印尼雪燕，还有云南雪燕等。但无论来自哪里，雪燕主要是指羊齿植物分泌的天然胶状分泌物，类似桃胶。

比如产自印度的雪燕，学名是胶草的分泌物，市场上称之为“啮喱雪燕”，中文名为刺梧桐胶，又叫卡拉亚胶。产自缅甸的雪燕是来自花斑羊齿的分分泌物，市场上称之为“拉哇雪燕”。产自越南、印尼等地的雪燕则是绒毛羊齿的分泌物，这种植物在中国云南也有分布。还有一种雪燕的学名是豆科黄芩属植物的分泌物，中文叫黄芩胶，又叫黄芩树胶、西黄耆胶。

养生圈营销是一时的泡沫，终究要拿功效说话。从营养成分来说，雪燕由多糖等物质组成。不溶于水的大分子多糖能吸附大量水分子形成凝胶状，体积膨胀数十倍，因此口感很滑。它既不能被胃肠道消化吸收，也不能产生能量，所以可以通过延缓肠道对糖的吸收，降低机体对糖的摄取，以此降低体内的血糖，控制能量摄入（当然吃甜食吃就另当别论了）。因此，雪燕可以作为糖尿病辅助治疗的食物。此外，作为膳食纤维的一种，吃点也可以起到缓解便秘和促进排便的作用。

总体来说，雪燕既没有胶原蛋白，也没有丰富的营养，它就是一种植物多糖，口感不错，具备膳食纤维的功能，目前在食品工业中，大多作为增稠剂、乳化剂、保湿剂和稳定剂使用，有广泛的用途。所以，对雪燕，没必要神化，也不需要炼化，希望消费者吃得明白。

五分钟@汇诊室

本栏目由复旦大学附属中山医院和文汇报社共同推出

1 “肾病不能喝太多水”

错！肾脏的主要功能是排出体内水分，如果肾病患者没有眼睑、颜面部、下肢持续水肿的症状，就可以正常喝水。心肺功能正常，且无水肿的肾友，建议每日尿量1500-2000毫升，高尿酸血症和痛风患者，建议每日尿量大于2000毫升。肾病患者饮水以白开水为主，咖啡和茶的饮用不影响睡眠为宜。不建议饮用加糖和奶精的咖啡和茶类饮料。监测体重也是自身体内是否水肿加重的指标。不要憋尿，这也是应该注意的。

2 “肾病不能吃盐”

低盐有限度，过犹不及，矫枉过正。完全不吃盐，可至低钠血症，不但起不到保健效果，反而可导致血容量不足加重肾脏损害；低钠血症还可引起患者乏力、精神障碍，甚至危及生命。肾脏病患者可以食用食盐，但是要限量。有条件的，可以去医院做24小时尿钠检测，了解肾脏病患者钠盐摄入情况。

3 “IgA肾病20年后一半人会肾衰竭”

不是这样的。随着循证医学的进

步，通过规范治疗肾病患者预后已经得到大大改观。IgA肾病患者如果在肾功能正常或者仅轻微异常的时候发现，24小时尿蛋白定量控制到0.5g/d以下，血压维持正常，平时不乱用药，肾衰风险是很小的。IgA肾病是一大类肾病的总称，根据肾小球、肾小管、间质和血管病变不同，治疗方案也不同。早期肾活检明确病理诊断和分期，早期针对性治疗是延缓IgA肾病进展到尿毒症的关键。

4 “肾病不能吃豆制品”
对肾友而言，被禁食豆制品，已经不仅仅是一个肾病学问题，更成了大家的一块心病。许多肾友偷偷吃一点豆制品，就十分懊悔、焦虑害怕。事实上，长久以来，肾病患者禁食豆制品是十分错误的做法。饮食中富含大豆类食物，有助降低慢性肾脏病发生及恶化风险。饮食中的大豆类（如黄豆）是一种特殊的高生物效价的植物蛋白，是肉食的良好替代品。而且，日常饮食中富含大豆类，能降低血肌酐、磷、蛋白尿的水平。

本版图片：视觉中国

猕猴桃过敏“冷知识”

微量猕猴桃就可能引发严重后果

猕猴桃过敏发现得很晚

1981年人们注意到第一起猕猴桃过敏。一位52岁的女士，吃猕猴桃之后发生了荨麻疹、呼吸困难和喉部水肿。此后，猕猴桃过敏才受到重视。

猕猴桃过敏症状有哪些

◆发生在口腔部位，比如刺痛感、口腔疼痛、嘴唇肿胀等。

◆也有严重一些的症状，如呼吸不畅、嘴唇发青、呕吐等。虽然第一起病例发生在老年人身上，后来的调查发现，少年儿童更容易中招。在一些统计中，近四分之三的5岁以下儿童第一次吃猕猴桃会有轻重不同的反应，而成年人中这一比例不到五分之一。

◆不同人引发过敏所需要的猕猴桃量不一样。《过敏和临床免疫学杂志》上报道过一个案例：一个餐馆里用切过猕猴桃的刀去准备草莓甜点，刀上残留的猕猴桃就引发了一个人的过敏。

猕猴桃过敏如何治疗？

◆首先要停止服用，并远离过敏原。

◆一般起了红疹子会有痒痒，但不要抓，可以服用抗过敏的药物（仙特明或氯雷他定），同时可以冰敷有痒的地方，不要让孩子抓破皮。

◆如果出现了较严重的过敏反应，如呼吸困难，有条件的话及时大腿部注射肾上腺素针，并及时就医。

【一分钟总结】

当你食用了新鲜水果后，以下症状提示水果过敏：
◆口周或喉咙发痒
◆嘴巴接触水果的地方出现皮疹或水泡
◆喉头水肿，导致呼吸困难，或有喘
◆皮疹
◆肠胀气、肠绞痛，腹泻，或其他消化道症状

总之，当出现可能认为是水果过敏的症状时，请做到以下三个步骤：
第一，立刻在大腿外侧注射肾上腺素针；
第二，立刻离开过敏的水果；
第三，不清楚如何处理，不能评估症状轻重时立刻拨打120或立刻就医。

(作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院儿科医生)



菠萝过敏“冷知识”

盐水浸泡菠萝，有望达到脱敏的作用

吃菠萝为什么会过敏

菠萝内含有有一种特殊的菠萝蛋白酶，正常人摄入这种蛋白酶并无大碍，但某些过敏体质的人就很有可能对菠萝蛋白酶敏感，会激发机体产生速发型变态反应，大多是在食用菠萝后10分钟至1小时内发生。

菠萝过敏怎么办

◆立即停止食用菠萝（含有一种特殊的物质，如酶类等引发机体产生过敏反应），给予抗过敏（局部应用尤卓尔或新复霜）、止痒（口服仙特明或氯雷他定）等。
◆加强口唇部位的皮肤清洁，使用流水反复冲洗局部。

◆出现严重过敏反应，全身红斑，呕吐，腹泻，可应用肾上腺素针。同时，应该到医院就诊，在医生指导下服用、涂抹抗过敏药物。

如何预防菠萝过敏

1、菠萝切丁煮过
菠萝去皮和果丁后，切成片或块，放在开水里煮一下再吃。菠萝蛋白酶在45℃-50℃就开始变性，到100℃时，90%以上都被破坏；甙类也同时可被破坏消除；经煮后，菠萝口味也得到改善。

2、菠萝盐水泡制
如果为了保持菠萝的生鲜口味，可以把切成片或块的菠萝放在盐水（一般烧菜的咸度）里浸泡30分钟，再用凉开水浸洗去咸味，同样可以达到脱敏的作用。

除过敏体质外，哪些人不能吃菠萝

菠萝虽然诱人，但患有湿疹和疥疮的人不能吃菠萝。患有牙周炎、胃溃疡、口腔黏膜溃疡的消费者要慎食菠萝，因为菠萝是酸性水果，会刺激牙龈、黏膜，胃病患者还会出现胃内反酸现象，多吃还会发生过敏反应。