

腹泻多年不愈 竟是因为大米过敏

■杨迪迪 夏宇虹 吴闯 王振宜

吴先生最近的情绪异常明朗，在朋友们好奇的询问下，吴先生告诉大家困扰他多年、不明原因的腹泻竟然治好了，秘密就在一张小小的化验单上。

在上海工作多年的吴先生来自于山清水秀的江西，生活事业两得意的他却饱受腹泻困扰多年，到各大知名医院就诊的检查单积累了厚厚的一摞，调整肠道菌群、调节免疫功能的药物也都尝试过，症状却都没有得到改善。频繁的腹泻严重影响了他的精神状态和日常生活。今年就诊时在医生的建议下，他做了一项名为“食物变态原筛查”的检查，得到的结果令他和家人瞠目结舌——大米过敏！

在将信将疑之下，吴先生在医生的指导下暂时停食了从小到大大喜爱的米饭，结果多年不愈的腹泻竟然真的在一个月之内不药而愈了。

吴先生和朋友们在惊讶和欢喜之余也不禁疑问：什么是食物过敏和食物变态原？两者有何关系？食物过敏还有哪些症状和表现？

食物过敏是一种复杂的变态反应疾病，是人体免疫系统对进入体内的某些食物产生过度保护性免疫反应。食物变态原指食物中能引起机体产生过敏反应的抗原分子，它们大多为蛋白质，可引起机体的过敏反应（又称变态反应）。食物变态原第一次进入人体后，过敏人群的免疫系统把这些变态原当成有害物质，针对这些物质产生过度的保护性免疫反应，产生食物特异性抗体，当这些抗体再次接触到食物变态原时两者就特异性结合，刺激机体释放出大量生物活性物质，促使机体效应器官和组织发生炎症反应，引起全身各系统的慢性症状和疾病，主要涉及皮肤、消化系统、呼吸系统和心血管系统等，严重时甚至导致过敏性休克。

发生食物过敏的患者可同时对4-5种或更多食物产生过敏现象，而不同的人对同一种食物过敏时出现的症状也不相同，主要分为IgE介导的速发型变态反应和非IgE介导型的反应。前者大多在摄入食物后数10分钟至2小时发生，多数患者呈现皮肤症状，如荨麻疹、瘙痒症、过敏性鼻炎、血管神经性水肿等，也可伴有胃肠道反应，如呕吐、腹泻等。后者多表现为消化系统症状，如吴先生不明原因的长期慢性腹泻、肠易激综合征、小肠结肠炎、食管炎等。

食物过敏的表现多种多样，常见的引起食物过敏的食物有哪些？又如何诊断和防治食物过敏呢？

目前被世界卫生组织（WHO）确定为常见的八大类变态原食物是小麦、花生、大豆、坚果类、牛奶、鸡蛋、鱼和甲壳类。随着全世界范围内食物过敏性疾病的发病率持续上升，一些常见的食物也被纳入检测，如大米、小麦、螃蟹、西红柿、玉米、蘑菇、肉类等。其中，鸡蛋和牛奶的敏感发生率最高。

值得注意的是，不同疾病、不同年龄的敏感度各不相同，如儿童组牛奶大于鸡蛋，成人组鸡蛋大于牛奶，且每个个体的食物变态原及敏感度各不相同，所以患者朋友们切勿相互类推，以免延误诊治，承受不必要的身体痛苦。

食物过敏的临床表现易与其他疾病的症状相混淆，因此诊断食物过敏除了应详细询问患者的病史和家族史外，最重要的是结合相关检查进一步确诊才可确诊。传统的检测方法主要包括三项：皮肤点刺试验、口服激发试验、血清特异性IgE抗体测定。

其中，血清特异性IgE抗体测定在食物过敏的诊断上特异性高、安全快速，阳性预测值为50%，阴性预测值可达95%，并能同时检测多种抗原的IgE浓度及其变化，故临床使用较为普遍。

食物过敏的发生机制涉及年龄、种族、职业、环境、遗传等诸多因素，迄今为止，回避或限制致敏食物是普遍接受的一种防治食物过敏的方法。此外，提倡母乳喂养，建议怀孕期间母亲应该回避容易致敏的食物。

食物过敏虽小，却与人们的生活质量息息相关，严重时甚至危及生命，请广大朋友们提高警惕意识，及早排除自己敏感的食物变态原，美好的生活常伴身边。

（作者王振宜为上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院主任医师）



体检套餐越贵越好吗？

■陆建平



需要做的是心脏彩超，而这恰恰是两次Pet-CT都无法覆盖的。面对这样的结果，陈先生不禁疑惑，体检难道不是越贵越好、越贵越好吗？

确实，体检是肿瘤防治的一个重要手段。近年来，各种健康体检中心遍地开花，推出了不同的体检“套餐”，有的价格甚至高达上万元。但体检套餐真的是越贵越好吗？在我看来，患癌风险因人而异，选择体检项目应根据个人的年龄、高危程度、家族史等“量体裁衣”，才能真正提高体检效率。Pet-CT虽然查得比较准，但是辐射很大，相当于全身的CT扫描，还要使用一定剂量的同位素。对于血糖控制不好的糖尿病病人就不适合做；对于消化道早期肿瘤病也不敏感，某种程度上还不如做一个胃镜或肠镜看得确切。所以对于体检来说，也不能光看价格高低。

比如说肛门检查。在日常体检中，很多人会因为尴尬、不好意思、怕痛等各种原因放弃肛检。但其实，你要知道，你放弃的一项非常重要、且性价比超高的检查！

肛门指检可以通过指套上是否染血及血迹的颜色，摸到肿块的大小、硬度、活动度，发现直肠癌、结肠癌等恶性肿瘤。同时，直肠指检对前列腺癌早期诊断的准确率可达到50%-70%。这是由解剖位置决定的。男性的直肠前面有膀胱、前列腺和精囊腺，通过直肠指检，可以了解前列腺的大小、质地、结构，以及是否有压痛感，从而早发现前列腺相关疾病。此外，肛门内括约肌失弛缓症便秘、肠黏膜内脱垂、肛

门失禁等疾病，肛门指检可以触到括约肌间沟，通过括约肌的紧张度来推断上述疾病。

值得一提的是，未婚女性的妇科检查通常采用直肠指检，这样不仅可以保护未婚女性的处女膜，还能发现女性是否有盆腔脓肿、盆腔炎等疾病。直肠指检还可以发现转移癌、腹腔内恶性肿瘤以及中毒性痢疾等疾病。

讲到体检的性价比问题，就不得不提抽血了。或许很多人会问，为什么一定要抽那么多管血？甚至看到护士拿着一大把“赤橙黄绿青蓝紫”采血管就紧张。须知，这其实是跟做检查的项目有关。一般健康体检，血常规、血糖血脂、肝功、肾功……如果加项目，例如癌胚抗原检查、甲状腺测定等等，都需要通过对血液检测来分析，而不同的检测所用的试剂、培养条件、温度等等都不一样。所以会将同类的检查项目用一个管子装起来。这就有了检查科常见的试剂瓶，瓶盖的颜色有红的、紫的、绿的、黑的等区别。

正常人的血液总量是4到5升，像大桶金龙鱼那么多，平常抽血即使全部都抽齐，也就是20毫升左右，相当于平时喝汤的勺子两三勺，对于全身的血量而言微乎其微，而且很快会得到补充，所以不会造成贫血。另外仅仅正常人脾脏之中的备用血液（约40ml）就够补充所失了。所以医院化验的那点血，并不会对健康造成损害。

（作者为上海市第六人民医院体检中心执行主任、主任医师）



相关链接

解读体检中常规的验血报告

血红蛋白比正常偏低，是贫血吗？

首先应该了解一下贫血的明确概念。贫血是指人们的四周血液中单位体积内的血红蛋白浓度、红细胞计数和（或）红细胞压积低于正常参考值。由于有些类型的贫血的红细胞计数与血红蛋白不成比例，所以几个指标中以血红蛋白浓度最为重要。对于一个成年男性，血红蛋白浓度低于120g/L、女性低于110g/L就可以诊断为贫血了。当然，在血常规检验中，贫血的诊断项目还有几项，如MCV、MCH、MCHC和RDW等，这些都是用来诊断贫血的类型的。

血常规检查中白细胞计数和分类异常是炎症的表现吗？

不一定。在某些生理情况下，如年龄、妊娠与分娩、运动和情绪影响等，都可以造成白细胞的轻度升高或降低。至于病理情况，最常见的当然是急性细菌感和化脓性炎症，可导致白细胞计数和中性粒细胞比值增多；如果是病毒感染、流行性感冒的话，可表现为白细胞计数和中性粒细胞比值降低，淋巴细胞比值增高；如果有寄生虫感染或过敏性疾病的话，嗜酸性粒细胞的比值可显著增高。此外，恶性肿瘤、白血病、心肌梗塞、自身免疫系统病等均可引起白细胞计数和分类的异常。

当遇到细胞形态异常时，医生同时会在检验报告中予以提示。

防癌体检最好看看有没有这些项目

【防乳腺癌】乳腺超声检查、钼靶、核磁共振检查、钼靶或X线检查，必要时做CT、核磁，发现异常及时就诊。如35岁以上的女性应每两年做一次乳腺专科检查，40岁以上女性每一年到一年半检查一次。有乳腺癌家族史的女性更要注重日常观察和定期的检查。

【防卵巢癌】多普勒彩色超声

卵巢癌早期没有任何症状，只有肿瘤增大或发生并发症，才会出现腹水、消瘦、乏力等症状。因此建议30岁以上的妇女定期体检，最好每半年进行一次妇科查体并查血，每年做一次多普勒彩色超声检查。

【防宫颈癌】宫颈涂片

早婚、早育、多产及性生活紊乱的妇女，都是宫颈癌的高危人群。做宫颈涂片检查是筛查宫颈癌的有效手段之一，建议女性在35岁之后每年做一次宫颈涂片检查。如果连续3年都没问题，可以延长检查时间，每半年到两年检查一次。

【防肝病】B超、肿瘤标志物

建议乙肝、丙肝患者及长期饮酒的人群定期通过B超、肿瘤标志物检查等来筛查肝癌。正常人群

可以每年查体一次，通过腹部B超和胸片等来筛查肝癌；乙肝、丙肝、肝硬化患者最好每半年筛查一次。

【防胃病】胃镜

胃癌早期可能没有任何症状，因此经常被忽视，患者就诊时很多已出现上腹痛、上腹胀或食欲减退、恶心、呕吐、进食困难、腹部肿块、呕血或黑便等。专家提醒，即使没有胃癌症状，40岁以上人群也该每隔两三年查一次胃镜。

想当“牙套妹”，也得踩准时间点

■张鹏 房兵

暑假快到了，很多青少年会选择这个时间到医院来矫正牙齿，俗称“箍牙套”。专业上，我们称此为正畸治疗。直观来看，它就是将患者不整齐的牙齿排列整齐。其实，这个理解并不完全。我们治疗的疾病叫错（牙合）畸形，牙齿排列不齐只是其中的一种临床表现，其他还包括颌骨形态大小位置的异常，牙弓间、颌骨间关系的失调以及面部畸形等。

之所以会产生错（牙合）畸形，原因主要包括遗传及环境因素。

【遗传因素】首先由于人类的不断演化，颌骨变小，吃的食物由生到熟，由硬到软，咀嚼器官发生退化。但是这种退化并不均衡，退化最慢的是牙齿的数量，因此现代人普遍存在牙齿拥挤错位。此外，个体遗传发育也可造成错（牙合）畸形。诸如地包天、小下颌的患者，其父母通常具有相似的面型表现。

【环境因素】包括先天及后天因素。先天因素主要发生在出生前，如母亲孕期营养不良、孕早期外伤及产伤等，可造成胎儿唇腭裂、先天缺牙、多生牙、颌骨发育异常等。后天因素主要指出生后由于儿童乳牙掉太早或太晚、换牙顺序不对，一些不良习惯，比如咬手指、咬嘴唇、张口呼吸等，会造成儿童牙列不齐，甚至颌骨发育畸形。

前面说的是牙的问题，表现在面部就会有凸面型、凹面型、面部偏斜不对称等。根据畸形的形成原因，我们又可以分为牙性、骨性、功能性。不同病因，矫正起来的方法和选择时机也不相同。因此对患者而言，选择合适的矫正时机就显得十分重要。这里我们就告诉大家在不同的年龄阶段适宜进行的牙齿矫正，防止错过最佳的治疗时机。

【乳牙期（4-5岁）】此期有些儿童会表现为前牙反合，即俗称的“地包天”。这类儿童多存在某些不良习惯，如咬手指或上唇、吐舌、有意前伸下颌等。此阶段我们可通过1-3个月的矫正解决前牙反合，建立上下颌骨正确的前后向关系，同时纠正不良习惯，防止日后骨性的地包天加重。

【青春发育期（9-12岁）】该阶段为儿童青春发育高峰期，通常前磨牙已替换完成。对于某些颌骨发育畸形的患者，如下颌后缩（小下颌）、上颌发育不足（面中部凹陷）伴下颌发育过度（地包天），可以通过佩戴功能矫治器，充分利用颌骨的生长潜能，从而达到改善面型美观及功能的目的。

但值得注意的是，对于下颌发育过度的患者，由于颌骨的生长趋势是无法被改变的，所以部分患者早期治疗后，前牙合可能会再次出现，且这种“复发”是很难预测的。尽管如此，我们还是建议对地包天应进行早期治疗，促进上颌骨的生长，减轻上

颌骨发育的失调，从而降低后续治疗难度甚至避免后期治疗。

【恒牙期（12岁以后）】此阶段全部恒牙已萌出完全，且部分颌骨发育畸形的患者经过青春期的矫形治疗，颌骨发育问题得到基本解决，故一般常见的错牙合畸形在这个阶段都可以得到很好的治疗。但是对于严重的骨性畸形，则需等到生长完成后再进行正颌正畸联合治疗。

【成人期（18岁以后）】理论上来说，牙齿矫正没有严格的年龄限制，但对于成人来说又存在很多特殊性：

1、成人牙槽骨改建相对缓慢，因此牙齿移动速度会相对缓慢，需要的治疗时间较长。

2、成年人由于工作及社会活动的需要，对正畸美观的要求更高，因此对于矫治器的“隐蔽性”有更高的要求。

3、成年人患者常伴有其它口腔问题，如龋病、牙周病、缺牙、牙齿磨耗、颞下颌关节疾病等。因此在开始正畸治疗前，需要对患者口腔问题进行综合评估。

4、由于该阶段患者生长发育已基本停止，若存在严重的骨性畸形（如地包天、小下颌、面部偏斜），则需要通过正颌正畸联合治疗解决牙齿及骨骼的问题。

（作者张鹏为上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔第二门诊部主任、房兵为九院口腔颌面外科正颌正畸中心主任医师）

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 如何只要青春不要痘？

答 陈军

上海交通大学医学院附属第九人民医院皮肤科医生



痤疮俗称“青春痘”，明显的痘痘及其后期留下的色素沉着和瘢痕给爱美的年轻人带来很大的困扰和心理压力。如何只要青春不要痘？大众对痤疮又有些什么误解？我们采集了平时门诊时患者经常会问的一些问题，这里集中给你解答。

问：我已经30多岁了，为什么还长青春痘？

答：痤疮虽然俗称青春痘，通常发生于15-30岁的青年男女，但是痤疮的发病远远不仅限于青春期，各年龄段人群均可患病，比如，母体雄激素在胎儿阶段进入体内，新生儿出生后受母体雌激素撤退影响可发生婴儿痤疮，老年人也可由于皮脂分泌旺盛或者饮食不当造成老年性痤疮。

问：为什么我饮食已经十分清淡，几乎不吃肉类，也不吃油炸、辛辣的食物，痘痘却一直不断？

答：饮食不当只是痤疮发病的一个原因，痤疮的发生主要与雄激素及皮脂增加、毛囊皮脂腺开口处过度角化、痤疮丙酸杆菌感染，以及继发炎症反应等四大原因有关。此外，还与遗传、免疫、内分泌障碍、情绪和饮食等因素有关。所以在控制饮食的同时，我们需要注意的还有保持大便通畅、心情愉悦、保证充足睡眠、注意防晒。必要时可以去医院查一下性激素水平，排除一下内分泌方面的问题。

问：我可以在毛孔中挤出白白的东西，我的脸上是不是有螨虫？

答：几乎每个人的脸上或多或少都存在螨虫，没必要谈螨虫色变，我们平时通过正常的面部清洁可以控制螨虫的生长，油性皮肤的人可以使用控油的面乳或碳磺皂减少皮脂的分泌。毛孔中挤出的东西主要成分是皮脂腺分泌的皮脂，不建议经常挤压毛孔，会导致毛孔变大甚至引起细菌感染。

问：我的痘痘基本已经好了，但是留下了明显的色素和痘坑，毛孔也很大，如何解决？激光能不能修复皮肤？

答：随着近年来科技的飞速发展，激光治疗痤疮后的色素沉着和凹陷性瘢痕已日趋成熟，色素沉着可以通过外用一些辅助祛色素的药膏，如积雪苷软膏、康瑞保软膏等，结合强脉冲光治疗加速色素沉着的消退。而毛孔粗大和凹陷性瘢痕则根据实际的严重程度有不同的激光如强脉冲光、非剥脱性点阵激光、剥脱性点阵激光等。建议患者去正规医院皮肤科或者激光科进行就诊，并且在痤疮得到控制后，也就是说基本稳定没有新发的痘痘时才可以进行激光治疗。

希望我们的解答能让大家对痤疮有了正确的理解，在“战痘”的路上少走弯路。

问 针灸可以戒烟吗？

答 梁艳

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院针灸科副主任医师

最新调查显示，全球有11亿烟民，每年因吸烟死亡的人数高达600万，因二手烟暴露造成的非吸烟者死亡人数约60万。而烟品点燃会释放4000-7000种不好的物质，其中70-80种物质已证实会使人发生心血管方面疾病或致病。

因此，戒烟行动已成为全社会炙手可热的话题，很多公益组织常自发举行各种戒烟行动，但结果却不尽人意。在我国，有戒烟打算的吸烟者占38.8%，但最后能成功戒烟的比例仅为10.7%。在日前的中国控制吸烟协会召开的戒烟门诊与戒烟服务研讨会上，专家披露，中国戒烟者复吸率高达三成。戒烟者往往靠意志，而非求助医药，造成我国戒烟效果不好，复吸率高。

目前社会上各式各样的戒烟方式，如药物治疗、电子烟、戒烟贴等，但效果并不理想，有时更是适得其反。究其原因，这些戒烟方式都来自西方国家，并不适合亚洲人群。随着针灸临床研究的发现，针灸在戒烟领域有了十分显著的功。临床和科研工作者从现代医学角度开展了多项研究。研究事

表明，针刺可解除吸烟者对外源性成瘾物质的依赖；使慢性吸烟者苦味觉阈值增高，对苦味觉的敏感性较差；改变患者对烟味的口感，更可降低部分吸烟者的口腔唾液pH值，改变口腔、食道、胃的内环境，使吸烟者内环境恢复到正常水平，原先吸烟时的欣快、兴奋感，被口中发干、苦、涩、恶心、咳嗽取而代之，从而阻断吸烟者对香烟的依赖性，达到戒烟的目的。

除了针灸穴位，耳穴应用也是针灸戒烟的亮点。耳为宗脉之所聚，耳穴既是反映疾病的位点，也是治疗疾病的位点。所以，耳穴敷贴作为一种针灸治疗方法，对戒烟有较好的疗效。耳穴肺、口、内鼻、神门、皮质下，可宣通肺气，镇静安神。它可以改变吸烟者对香烟的口感，又可改善戒烟所带来的烦躁不安等戒断综合症状，从而达到戒烟的目的。

现代医学认为，刺激耳穴后耳廓所分布的多种神经分支——它们与人体大脑、内脏、肢体相互沟通联系，通过经络与神经的传导，起到调节人体的功能活动，进一步调整人对烟味刺激的感受程度。

问 护眼灯真的护眼吗？

答 石晶琳

上海中医药大学附属曙光医院眼科医师

暑假里，很多家长在给孩子购置新文具时，越来越重视一个重要的学习用品——台灯。如今，市场上的“护眼灯”琳琅满目，什么“三基色”“无频闪”“防蓝光”……看得人发晕。到底怎样选？哪种护眼灯护眼？商家说护眼就护眼了吗？用了护眼灯就不近视了？就不会感觉视觉疲劳了？

首先我们必须明白，什么样的光线适合阅读，也必须清楚一点，就是没有任何一种光源有保护眼睛的作用。商家说的“护眼”效果，包含频闪、显色、色温三点。护眼灯是对这三个指标的一种稳态的控制。人眼能够感知的频闪变化在30次/秒以内，我国普通的灯管闪烁频率一般为100次/秒，这种变化一般不会被人们感知，目前市面上常见的节能荧光灯就是频闪光源。有些“护眼灯”实际上是将频闪从100次/秒提高到8万次/秒，又叫高频频闪灯，超过人眼感知速度，但没有从根本上消除频闪，光源的闪烁会使人眼的神经调节难以适应而产生视觉疲劳，引起眼睛胀痛、干涩等症状。

那么，选什么样的台灯才安全无频闪呢？

最价廉物美的是白炽灯，是真正无频闪的。钨丝发光虽有发热，但光源稳定，最接近太阳光的色彩，25瓦的光强度即可满足近距离读写需要。人眼对光感最敏感的黄斑区适宜接受的是黄光，不是白光，这也就是为什么在接近

自然光的黄光下看书写字会感到柔和、舒服，而在白光下会感到刺眼或疲劳的原因。因而不建议选择荧光灯作为台灯。同样为稳定光源的卤素灯也可以选。

LED台灯因为它是直流电源驱动的，所以消除了频闪问题。价格昂贵，能效略低，建议选择黄白色，避免LED发光光谱中蓝色光偏多的缺点。

还有哪些护眼小贴士？

1、多户外，少视频。户外活动不仅仅指体育运动，还包括户外玩耍、野餐、散步等休闲活动。每周增加一小时的户外活动，可使近视的发展减缓2%。长时间、近距离用眼则是促使近视发生的主要因素。

2、“20-20-20”法则。尽量做到近距离用眼20分钟后，注视20米处物体20秒钟，这可以缓解长时间近距离用眼引起的调节疲劳。

3、保持桌面整洁，减少过多的视觉刺激。

4、闭目养神，注意眨眼，做眼保健操，适度地使用人工泪液，可以舒缓眼肌。

另外，在饮食上可以注意补充如南瓜、玉米、胡萝卜、橙子等叶黄素含量较为丰富的果蔬，可保护视网膜的感光细胞。

我们的口号是：不仅要看得清楚，更要看得舒适，因为世界那么大，值得好好看一看！