

# 如何检测宝宝是不是过敏

## 两种方法找到过敏原,若结果为阳性还需结合症状来诊断

焦守广 通讯员 王昆  
济南报道

春夏时节,花红柳绿,不过这也是一个容易过敏的季节。儿童过敏性疾病的发生率呈逐年上升趋势,过敏引发的一系列疾病,也困扰着很多家长及小朋友。

那么,什么是过敏,都有哪些表现呢?生活中什么东西可以引起过敏?济南市儿童医院呼吸科医生常玉娜介绍,所谓过敏,是当我们身体接触到某种刺激后,没能及时辨别而误认为它们是有害物质,从而引起一系列反应,可以表现为:鼻痒、鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、眼痒、流泪、湿疹、荨麻疹、咳嗽、喘息、呕吐、腹泻等。

鸡蛋、牛奶、花生、坚果或海鲜类食品,环境中的尘螨、花粉、霉菌、狗毛猫毛皮屑等,都可能引起过敏反应。

### 两种检测方法 找到过敏原

如何简单高效找到过敏原?常玉娜介绍,目前常用的检测方法有皮肤点刺试验(SPT)和血清sIgE检测。

**皮肤点刺试验:**是将少量高度纯化的致敏原液体滴于前臂,再用点刺针轻轻刺入皮肤表层。如对该过敏原过敏,十五分钟后,会在点刺部位出现类似蚊虫叮咬的红肿块,出现痒的反应,或者颜色上有改变。皮肤点刺试验,具有方便、经济、安全、有效等优点,操作简单,孩子痛苦少,创伤少,就像被蚊子叮咬一样,并且可以立刻知道检验结果。

### 关于过敏那些事

#### 常见诱发过敏的食物

牛奶、鸡蛋、小麦、玉米、坚果、大豆和豆类等

#### 检测食物过敏的常规方法

抽1毫升血,用酶联免疫吸附法3小时后可得到结果,显示是否对某种食物过敏以及对此食物的敏感程度。

#### 食物过敏注意事项

根据检测结果,患者食物可分三级:禁食、交替食用、安全食用。

#### 制定相应的科学食谱

应避免食用含有相同过敏原的其他食物  
在限食计划中,应考虑所需营养成分的补充

#### 免疫系统对过敏反应具有“时效性”

经治疗,症状消退后,在医生指导下,有些限制食物可逐步加到食谱中。



缺点是,检测结果受抗过敏药物、激素药物及皮肤状态的影响。进行皮肤点刺试验前,有些药物需要停用,且相对来说检测过敏原种类少。

**血清sIgE检测:**可以通过抽静脉血检测,优点是可以同时检测多种过敏原,敏感性、特异性、安全性均较高;不受年

龄、皮肤状况、用药状况、疾病状态等影响;可以定量检测,其抽取的血液标本可长期保存。缺点是价格较高,耗时长,且需要静脉抽血,对小宝宝是一项挑战。

### 过敏原检测阳性 如何应对

这是家长朋友最关心的问题。下面就浅谈一下过敏原结果解读:

过敏原检测结果为阴性时,可以很大程度上排除被测过敏原造成的过敏,但仍不能完全放松警惕。

过敏原检测结果为阳性时,提示为致敏状态,sIgE水平越高或皮肤点刺试验风团直径越大,与过敏性疾病越相关,但与疾病严重程度无关。诊断时仍需结合症状,如无症状,不能认为是过敏。下面这些情况要注意:

1.如果筛查结果是阳性,而且有一些过敏表现,首先要判断宝宝过敏是否与检测到的阳性物质有关,针对阳性过敏原,让宝宝先回避接触2周,然后逐个接触试试,只有回避后症状减轻或消失,再次接触后又发病的过敏原,才是真正的过敏原。

2.如果筛查结果是阳性,但宝宝经常接触或食用过却没有过敏表现,这就不能说孩子对这个“过敏原”是过敏的,仍可以接触或食用这种物质。不过,一旦出现过敏反应,则应暂停接触或食用这种物质。

3.如果筛查结果是阳性,宝宝从未接触或食用过该物质,建议暂时不要让孩子再接触或吃这类食物,如有必要,可在3-6个月之后,按照食物过敏属性的强弱,先弱后强,逐一少量尝试,并在医生指导下边试边观察。

4.如果筛查结果是阳性,宝宝有相应的过敏反应,严重者应回避接触或食用该物质,轻者规避3-6个月,可少量尝试,并在医生指导下,边试边观察。

# 老年人如何保持营养均衡

这七点建议请收下

记者 王小蒙  
通讯员 周晗  
济南报道

2017年,世界卫生组织对年龄进行了新的划分:从婴儿出生到18岁为生长发育期,19-45岁为青壮年期,45-65岁为逐渐衰老期,65岁就算进入老年期了。

随着年龄增长,人体会逐渐发生一定的生理变化,机体的各个组织器官,特别是消化系统,经过长年使用也会逐渐老化,出现食欲降低、吞咽功能不足、早饱、消化吸收功能减弱等生理现象。

很多老年人都有一种感觉,似乎胃口没有年轻人好了,这是为什么?

一方面,老年人食欲减退、能量摄入降低;另一方面,消化能力减退,蛋白质利用率降低,最终导致体重降低。

一般用下列公式初估老年人的标准体重值:男性标准体重(千克)=[身高(厘米)-100];女性标准体重(千克)=[身高(厘米)-105]。实测体重在上述标准值上下10%以内均属正常,超过理想体重10%或20%以上为超重或肥胖,低于理想体重10%或20%以下则为消瘦或严重消瘦。由于体重减少,老年人对能量摄入量的需求也相对减少。

那么老年人应该如何吃呢?老年期在食物的选择、加工方式、食用习惯等方面,要注意以下7个方面。

1)食物全面:保持食物多样化,不要偏食。

2)饮食宜清淡:即便是食欲降低,也要尽可能增加食物品种,保证充足摄入。老人味觉功能减退,爱吃口味重的食物,无意中增加了盐的摄入量,加重肾脏负担,有可能降低口腔粘膜屏障作用,增加感冒病毒在上呼吸道的存活和扩散几率。所以,老年人每天食盐的摄入量,应控制在5克左右,同时要少吃酱肉和其他咸食。

不要多用盐、味精等调味料,而是适当地在菜中加入葱、姜等调料,人类的五官相通,可以用嗅觉来弥补味觉的缺失。

3)饮食有节:老年人胃肠道适应能力较差,应避免暴饮暴食。饭菜宜软烂,适应老年人咀嚼功能下降、消化腺分泌降低的生理特点。

4)少食多餐:因为老年人的消化能力减弱,每顿饭不宜食用过多,进食时间较长,可以在三顿正餐之间,添加一些点心等零食,一日多餐,可以保障老年人的营养补充量。

5)食物温度要适宜:不宜进食过热、过冷的食物,以避免对消化道造成损伤。

6)食物要新鲜:多吃水果,保证维生素、矿物质以及膳食纤维的供给。

7)充分补水:可以常做些汤、羹、菜泥之类的菜吃,既补充了水分,又有利于消化。

# 拓宽脑血管生命通道 日常保健少不了

## 壹问医答

刘通 通讯员 谢静  
济南报道

近年来,随着生活方式及饮食结构的调整,加之人口老龄化进程加剧,脑血管病的发生比例有所提升。近日,山东大学齐鲁医院神经内科主任医师、科室副主任吴伟做客“壹问医答”直播间,就脑血管狭窄与介入疗法展开讲座,提醒大家关注脑健康,了解脑血管狭窄的危险因素与预防方法。

“我们的血管就像是橡皮管,每一个橡皮管都有一个自然老化的过程,血管也是这样。”吴伟介绍,有的患者在查体时发现一点颈动脉斑块,便忧心忡忡,“这个时候对日常生活和工作没有任何影响,大家只需要在医生建议下,控制好血压血脂血糖等危险因素,定期复查就可以了。”吴伟提醒,

对于脑血管狭窄,既无需过度紧张,也要遵医嘱定期复查。

这是因为,动脉粥样硬化会不断进展,但其进程并不一定是线性过程,会受很多因素的影响,如局部内皮细胞功能、炎症因子等,斑块可能有时长得快,有时长得慢,当脑血管狭窄到一定程度,或者发现斑块不稳定时,就需要及时治疗。

谈及脑血管狭窄的危害,吴伟表示,脑血管狭窄程度进展成重度狭窄,或者斑块变得不稳定,往往会造成脑缺血事件。

如果造成局部脑组织缺血,便会引起短暂性脑缺血发作(TIA)或者是脑梗死。

脑梗死是脑组织不可逆的缺血坏死,会出现持续性的偏瘫、失语等缺血症状。

介入治疗是医学上有别于内科药物治疗,外科手术治疗的专门学科。

“针对脑血管狭窄,我们可以通过介入的方法,进行血管内治疗,在血管内通过球囊

扩大或支架植入的方法,解除脑血管狭窄,改善大脑的供血。

比起病发时的紧急求医,吴伟表示,脑血管狭窄患者更应注意日常生活保健。

首先,患者要控制好危险因素,譬如血压。“血压低了,血管又窄,更容易堵。那么血压高了是不是更好呢?血压高了会加重斑块狭窄的进展。”吴伟提醒,还是要把血压控制在130-140mmHg以下,同时避免过低的血压。“另外,日常要注意多喝水,保持血容量充足,饮食健康清淡,避免久坐不动和熬夜,坚持一定量的体育运动,这些对预防疾病都很意义。”

吴伟表示,在心理层面,患者要接受脑血管存在一个自然老化的过程,血管像人体其他器官的衰老一样,或许只要活得足够长,脑血管用得足够久,每个人的脑血管都可能硬化或者狭窄。“以平和的心态对待脑血管狭窄,更有益于我们的健康。”

### 心血管健康七大金标准 你达标了吗?

- 1)不吸烟或戒烟至少1年。
- 2)身体质量指数在25以下。要保护心脏,身体质量指数(BMI)必须控制在25以下。
- 3)每周150分钟中等强度运动或者75分钟高强度运动。比如,快走、慢跑、游泳、跳绳等。
- 4)保持健康饮食。标准的膳食是:富含纤维全谷类、蔬菜和水果、鱼、干果、豆类,食盐量低于3.75克/天,适当补充瘦肉、去皮鸡肉以及牛奶。
- 5)空腹胆固醇在5.2毫摩尔/升以下。
- 6)不吃降压药,血压保持在120/80毫米汞柱内。
- 7)空腹血糖不超过5.6毫摩尔/升。

