

食物不耐受可诱发全身症状

50多岁的孟女士近几年总觉得心慌气短,还经常关节疼痛、口腔溃疡。后来在医院检查发现,孟女士对鸡蛋重度不耐受,对牛奶中度不耐受,对大米、西红柿、玉米、大豆等食物轻度不耐受。在医生的建议下,孟女士调整了饮食结构,心慌气短的症状明显好转,关节不疼了,口腔溃疡也消退了。

食物不耐受难发现 忌食后症状可消退

正常情况下,食物进入人体,经消化吸收后转化为能量供各组织使用。而在食物不耐受情况下,摄入的食物会刺激机体产生食物特异性免疫球蛋白抗体。抗原、抗体结合,形成免疫复合物,在体内沉积,就会

导致人体出现各种慢性症状。

食物不耐受和食物过敏有所不同。食物过敏的发生率约为1.5%,发作较为迅速,一般进食过敏食物后2小时内即可出现过敏症状。食物过敏多见于儿童,成人相对少见,主要影响皮肤、呼吸道和消化系统,通常表现为荨麻疹、湿疹、呕吐、腹泻等典型过敏症状。

食物不耐受的发生率约为50%,涉及食物很多,而且起病隐匿,患者难以发现对哪些食物不耐受。一般在进食不耐受食物2~24小时出现不良反应,可见于各年龄段的人群,各组织器官都可能受影响。检测出不耐受食物并忌食6个月,不适症状多数能自行消退。

这些诱因可导致食物不耐受

多种因素可诱发食物不耐受,比如大量、频繁地吃同一种食物,或进餐速度过快引起消化不良等都可能引发食物不耐受。除此之外,肠道生态失衡、免疫系统异常、压力过大以及服用抗生素、避孕药、类固醇、抗酸剂等药物,都可能诱发食物不耐受。

食物不耐受可出现多种症状,如消化道症状,可表现为腹痛、腹泻、口腔溃疡、胃肠胀气等;皮肤症状,表现为湿疹、荨麻疹、痤疮等;神经系统症状,表现为头晕、偏头痛、睡眠障碍等。还表现为呼吸系统疾病症状、泌尿生殖系统症状,甚至是

心血管疾病症状,一定要引起足够的重视。

出现食物不耐受要调整饮食结构

食用不耐受食物可造成免疫损伤,导致多种慢性症状。通过检测可以找到导致不耐受的食物。

对于轻、中度患者,要尽量少吃不耐受食物,或在医生指导下对不耐受食物进行轮替进食。对于重度患者,因为摄入不耐受食物风险极大,建议将此类食物从日常饮食中剔除,如果不耐受食物种类较多,建议改变烹饪方式。

中国人民解放军总医院健康管理研究院研发部主任 郑延松

慢性肝病患者更易骨质疏松



骨质疏松

慢性肝病患者由于维生素D代谢异常、钙吸收不良等因素,更易继发骨质疏松,其中以原发性胆汁性肝硬化、酒精性肝硬化、慢性乙型肝炎、肝炎后肝硬化患者最为常见。因此,慢性肝病是发生骨质疏松的危险因素之一。

慢性肝病患者防治骨质疏松,首先要从调整生活方式入手,包括摄入含钙丰富的均衡饮食、适当锻炼、阳光照射,避免嗜烟、酗酒及慎用影响骨代谢的药物、防止跌倒等。其次是使用骨健康基本补充剂(钙、维生素D)。慢性肝病患者建议用活性维生素D3,如骨化三醇0.25~0.5μg/d,该药不受肝肾功能的影响。一般补充钙剂成人800mg/天,绝经期后妇女及老年人1000mg/天;维生素D摄入量成人200IU/天,老年人400~800IU/天。治疗期间应定期监测血钙。

对于曾经发生脆性骨折、绝经后妇女、需长期使用糖皮质激素治疗(>3个月)者,以及肝硬化患者,即使骨密度正常,也应2~3年后复查;应用大剂量糖皮质激素者,应一年后复查。如果确诊为骨质疏松,应该在使用钙剂和维生素D的基础上,联合使用抑制骨吸收药物(双磷酸盐、降钙素、雌激素)或促进骨形成药物(甲状旁腺激素)等。

对于胆汁淤积性肝硬化患者,使用熊去氧胆酸可以减轻胆汁淤积,促进维生素D及钙的吸收;酒精性肝病通过戒酒、增加营养,可改善肝功能,促进钙和维生素D的吸收,有利于预防骨质疏松。

北京地坛医院 段雪飞

专家提醒

谨防老人“多疑病”

在精神心理科门诊,经常碰到因为“老年人多疑”的情况来咨询,而且随着年龄增长,老人的多疑似乎越来越严重。

其实,疑心变重,首先是一种特别常见的老年人心态。年纪大了,可能耳聋眼花,影响信息获取,因此,容易主观臆测、听信只言片语。其次,老人生活圈子变小,听到家人背着自己说事,就以为是议论自己。儿女无心说了一句不顺耳的话,就会胡思乱想等。

但是,值得注意的是,老人过分多疑,不仅需要儿女的充分理解和精心呵护,还要谨防“心病”的可能。其中,最常见的就是老年痴呆,这样的老人除了记忆力不好,还会经常伴有妄想,比如别人偷自己东西、想要害自己等。此外,其他心理问题也可能引起上面的症状。因此,如果老人总是怀疑别人偷拿东西、议论自己,或者自己得了严重疾病等,应该及时到精神或心理科的专科门诊就诊。经过相应的治疗,病情往往能明显缓解。

北京大学精神卫生研究所 博士 陈芸

老年人用药要“以少为贵”

对于脏器功能逐渐减弱的老年人来说,用药时更要“以少为贵”。

1.剂量要减少。药物发挥疗效需要一个过程。而且,比起年轻时,老年人消化功能减弱,吸收药物可能变慢;肝药酶的生成及活性逐渐减低,使他们对药物的敏感性增强,易发生不良反应;肾脏的排泄功能降低,更容易蓄积中毒。以上情况都提示老年人用药因人而异,从小剂量开始,根据年龄、性别、体重、患病程度



等调整用药方案。

2.品种少而精。老年人记忆力下降,可能无意识地误服、漏服或多服药物,若用药品种过多更容易出现这些情况。

3.用药应适度。老年人对疾病的治疗目标不宜定得过

高,有时过度治疗可能比疾病本身危险更大。如老年人高血压大多伴有动脉粥样硬化,血压降至135/85毫米汞柱左右即可,血压降得太低可能诱发脑卒中。

老人用药要做到“四要、三注意、二不要”:要遵医嘱服药、要告知医生所用药物、要保存看病资料、要定期检查,注意药物相互作用、注意身体的变化、注意饮食的选择,不要自行改药、不要把保健品当药物。 齐峰/文

老人消瘦需辨病

老年人适当瘦一点,可减轻心脏负担,有利于身体健康。但如果老人体重在短期内显著下降,就应高度警惕以下病理性消瘦的可能。

糖尿病:该病典型症状表现为多饮、多尿、多食及消瘦,但有不少老年患者仅表现为消瘦。

恶性肿瘤:老年人是癌症的高发人群。癌细胞恶性增殖消耗掉大量的营养物质,从而导致体重呈进行性下降。这往往是癌症早期的唯一表现。

慢性胃肠疾病:如慢性胃

炎、消化性溃疡等,由于消化吸收障碍,营养物质大量丢失,导致营养不良性消瘦。

甲状腺功能亢进症:老年人发病率低,主要表现为进行性消瘦、食欲不振、抑郁淡漠,临床误诊率高。

肾上腺皮质功能减退症:中老年人易发生此病,早期症状极不典型,仅表现为消瘦,以后逐渐出现皮肤黏膜色素沉着。

药物性消瘦:老年人常常患有多种疾病,服用某些药物,如二硝基酚、甲状腺素等,可引起消瘦。各种心脏病



病(肺心病、风心病等)、慢性消耗性疾病(结核等)以及结缔组织病(系统性红斑狼疮等),也是造成老人消瘦的常见原因。

此外,老年人由于长期饮食不当和不爱运动,或体内缺锌,造成食欲减退、营养吸收不良,也易引起消瘦。

周慧敏/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台