

# 面食加上运动 过敏险酿大祸

本报讯(记者 魏薇)17岁的小亮万万没想到,一碗刀削面加上一次跑步,对他而言竟然可能有致命的风险。突然发病的小亮日前被家人送进山西中医药大学附属医院急诊科,接诊医生判断他是过敏性休克并迅速进行对症处理,小亮才转危为安。

据该院急诊科杨斌医生介绍,小亮被送到医院时已经意识模糊、喘不上来气,而且面部皮肤潮红,胸前和四肢也起了不少疹子。孩子的父母告诉接诊医生,孩子平时身体健康,这次就是吃了一碗刀削面后就下楼跑步,想不到就出现了意外。值班医生判断小亮可能是食物依赖性运动

诱发性过敏反应,立刻给予对症治疗,10分钟后,小亮逐步恢复意识,胸憋气紧、皮肤潮红等不适症状均恢复正常。没想到两小时后,小亮再次出现休克,医护人员再次实施抢救。直到在急诊室留观8小时,确认小亮已经无碍,医生才放心让他出院。离院时,医生一再叮嘱他,以后吃小麦面食后的6小时内,千万不可进行剧烈运动,以防再出现过敏反应。

吃了面食去跑步竟然会出现休克?这其实是一种罕见的过敏反应,临床称为食物依赖性运动诱发性过敏反应。医学专家介绍,此类患者在食入小麦、虾、芹菜、贝类、坚果等食

物后6小时内运动就会发生严重的过敏反应,轻者会突发全身皮肤瘙痒、潮红、荨麻疹、喉头水肿、胸闷气紧、呼吸困难、哮喘等症状,严重者会发生血压下降、意识丧失,甚至呼吸心跳停止,危及生命。由于起病突然,多数这类患者第一次发病时都没有意识到自己是过敏反应。对于这类患者来说,单独食用致敏食物或者单独运动通常都不会有不良反应,但两者结合就会触发过敏反应。

日常生活中,要尽量预防过敏的发生,运动前至少4至6小时,一定要避免食用可疑致敏食物;若需进食,要选择安全食物并避免剧烈运动。

最好随身携带急救药物,以防出现严重反应时立即使用。同时要在医生指导下,调整自己的运动计划,避免在高温、高湿度或疲劳状态下运动;运动时最好能结伴而行,并告知同伴过敏情况。医生还强调,由于过敏的发生具有极强的个体差异性,不同患者的致敏食物和运动强度阈值不同,需个性化管理。而且,生活中还有不少隐性过敏原,某些加工食品(如酱料)可能含小麦等成分,需仔细阅读标签。此外,极少数情况下,酒精、药物(如阿司匹林)也可能协同诱发反应。

## 春季乍暖还寒

### 这样做预防呼吸道疾病



保持双手干净,用肥皂或洗手液清洗至少20秒,或使用含酒精的免洗手消毒剂

别用手揉眼睛、摸鼻子和嘴巴

在人群密集场所、就诊或乘坐公共交通工具时,科学佩戴口罩



均衡饮食、适量运动、充足休息,增强免疫力



定期通风换气,让家里的空气流通起来



积极接种疫苗,尤其是老人、儿童、孕妇和慢性病患者等高危人群,为自己筑起一道“防护墙”

资料来源:国家疾控中心

新华社发(宋博制图)

## 雨水时节重在健脾除湿

本报讯(记者 刘涛)2月18日是二十四节气中的第二个节气雨水,此时降雨量开始增多,天气逐渐回暖,但气温仍然较低。2月17日,山医大一院中医科主任郭洪波提醒,雨水节气后,随着降雨量的增加,寒湿之邪更容易侵袭脾脏,而且湿邪缠绵难去,此时,除了养肝,健脾除湿也尤为重要。

春天属木,而肝也属木,春天是养肝的最佳时节。中医认为,肝主疏泄,负责调节全身的气机。如果肝气郁结,人就容易情绪低落、胸

闷、胁痛,甚至影响消化功能。而中老年人,肝血不足、肝气郁结的情况比较常见,所以雨水节气一定要重视养肝。郭洪波提醒,首先情绪要舒畅,春天肝气升发,情绪容易波动,此时一定要保持心情愉快,少生气、少焦虑;其次,饮食上要多吃一些疏肝理气的食物,如芹菜、菠菜、茼蒿等绿色蔬菜;作息要规律,早睡早起,熬夜最伤肝。

“雨水节气不仅要养肝,还要健脾除湿。”郭洪波说,雨水节气,空气中的湿气加重,湿气一重,脾胃容易出

问题。中医讲“脾主运化”,脾虚了,湿气就会在体内堆积,导致身体沉重、乏力、食欲不振,甚至大便黏腻,所以,此时健脾除湿尤为重要。郭洪波建议,可吃一些健脾除湿的食物,如山药、薏米、红豆、茯苓等,其中,薏米红豆粥既能健脾,又能除湿。还可以多吃一些辛温发散的食物,如葱、姜、蒜、香菜。这些食物能帮助身体发汗,促进血液循环,把体内的寒气逼出来。要适当运动,如散步、打太极拳,可帮助气血运行,排出湿气。

## 市妇幼保健院陈义松妇科山西工作室正式挂牌

本报讯(记者 张晓丽)2月8日,市妇幼保健院陈义松妇科山西工作室正式挂牌成立。该工作室的获批,是提升我市医疗服务水平、实现与国内先进医疗资源同步共享的重要战略,标志着我市在微创及盆底疾病领域迈出了坚实的一步。

市妇幼保健院陈义松妇

科山西工作室是山西省卫生健康委批准的第二批外聘专家工作室。去年6月以来,在陈义松教授团队的帮助指导下,市妇幼保健院完全独立开展经脐单孔腹腔镜微创手术200余例,赢得了极好的社会声誉,省外、市外患者慕名前来。今后,市妇幼保健院还将借助复旦大学附属妇产医院

的技术指导和资源支持,进一步带动引领我市在微创单孔手术及盆底专科领域的研发、应用和推广,通过互派医疗专家、共同研发医疗新技术等方式,实现医疗服务质量和效率的全面提升,真正发挥“防”“治”结合的优势,为我市广大患者带来更优质、更精准的医疗服务。

## 王广发呼吸病学山西工作室 落户北大医院太原医院

本报讯(记者 刘涛)2月12日从北大医院太原医院获悉,经省卫健委批准成立的王广发呼吸病学山西工作室落户北大医院太原医院,同时该工作室入选2025年度全省外聘专家工作室建设名单。

王广发教授是我国介入呼吸病学的领军人物,其在呼吸系统疑难病、少见罕

见病及危重症诊治方面有卓越成就。该工作室的成立,有助于促进国家区域医疗中心建设,实现技术平移,优质医疗资源下沉,有助于打造一支结构优化、技术精湛的呼吸病学人才队伍,不断提升该院呼吸病学诊疗能力,为我市及全省患者提供更优质的医疗服务。

服务肾脏病患者

## 省第二人民医院开通腹膜透析护理门诊

本报讯(记者 魏薇)为帮助腹透患者更安全、规范地开展居家腹膜透析,及时诊治腹膜透析的并发症,省第二人民医院血液净化中心腹膜透析护理门诊日前正式开诊。

腹膜透析是一种居家治疗方式,操作简单方便,无需频繁往返医院,患者住院

置管后经过专科护士指导、宣教、考核后,便可居家操作,但需定期随访评估。

省第二人民医院是我省首家肾脏移植定点医院,腹膜透析护理门诊的服务内容包括:更换外接短管、腹膜透析导管出口处换药、收集资料、建立病历档案,腹透充分性评估、腹膜平衡试验

评估,家庭腹膜透析护理指导、用药饮食指导等。

每次就诊时,医生会全面评估近期腹膜透析患者的治疗相关情况,包括临床状况、管周皮肤、腹膜功能、用药、营养及心理状态等,有助于提高患者生活质量,延长腹膜透析的时间。