

海鲜大餐竟触发夺命过敏

近日,歌手陈慧琳聊起在澳洲的贪吃教训,她说当地螃蟹性价比很高,她买回巨型螃蟹,堪比12只普通螃蟹的满满蟹膏被她一次性吃光,还搭配生蚝。事后陈慧琳暴发严重荨麻疹,前胸后背又红又肿,奇痒无比,她感觉自己就像中毒一样。



蟹黄蟹膏有高致敏性

今年6月,21岁的小王和朋友来杭州游玩,跟风打卡了热门美食蟹黄面。谁也没想到,第一次吃螃蟹的他险些丢了性命。

杭州市中医院急诊科医生孟方正说:“小伙子第一次吃蟹黄就出现这么凶险的休克,关键就是蟹黄的致敏能力非常强。”

蟹黄是螃蟹的肝胰腺和性腺组织,其中甲壳类致敏蛋白含量远高于蟹肉,浓度高出数倍。再加上蟹黄脂肪含量高,会加速肠道对致敏物质的吸收,短时间内诱发剧烈全身免疫反应。

临床上,依据过敏症状将过敏反应划分为四级,一级为轻度过敏,仅表现为皮肤红斑、瘙痒,无其他全身不适;二级为中度过敏,可伴随有头晕心悸、胸闷气促、血压下降、恶心呕吐等表现;三级属重度过敏,可见意识模糊、晕厥、喉头水肿、皮肤发绀等危重症状;

四级为极危重过敏,可引发心跳、呼吸骤停,致死风险极高。

仅出现皮肤皮疹时病情看似轻微,但无法预判病情是否会快速加重,洗热水澡、剧烈活动、饮酒等行为均会加速全身血液循环,促使过敏症状急剧恶化。甲壳类致敏蛋白并非螃蟹独有,虾、皮皮虾、龙虾等绝大多数甲壳类海鲜中都大量存在,一旦对螃蟹蟹黄过敏,基本对其他甲壳水产也会产生交叉过敏,轻则浑身起荨麻疹,重则喉头水肿、休克,严重时甚至会直接危及生命。

网红蟹黄酱、蟹黄拌面、海鲜捞饭等加工食品风险更高,商家为提升口感会浓缩大量蟹黄,还常会添加虾膏、多种海鲜高汤提鲜,多种致敏蛋白叠加在一起,致敏强度大幅提升,哪怕只是少量食用,也可能刺激免疫系统产生剧烈反应。因此,日常点餐时,过敏体质人群务必主动避开蟹黄制品,不要跟风尝试新奇海鲜美食。

吃完面食去运动突发休克

前不久,周先生吃完面条去跑步,途中手心脚心发痒、全身起

风团,很快呼吸困难、意识丧失,送医才抢救回来,最后确诊为小麦依赖运动诱发的严重过敏。

很多人以为过敏是一吃就起疹,但有一种特殊的小麦过敏极其隐蔽:平时吃馒头面条毫无异常,可一旦吃完小麦制品再去运动、喝酒,或者吃了布洛芬、阿司匹林这类药,就可能触发致命反应。

病根在小麦里的醇溶蛋白。这种蛋白常规过敏原检测很难抓到,所以特别容易漏诊误诊。

一旦有呼吸困难、晕厥、剧烈呕吐,就是严重过敏信号,应立即就医。

对蒿属花粉过敏的人,更容易对芒果、桃、火龙果、桂圆这些亚热带水果过敏;对桦树花粉过敏的人,常对苹果、樱桃、李子、杏过敏。本身有特应性皮炎、荨麻疹的人,更容易发展出严重反应。

高危人群应随身带肾上腺素急救笔,发作时用它从大腿外侧肌注。

过敏凶险猝不及防 守住四道安全防线

良好作息、充足休息能够稳定免疫功能,减轻机体敏感状态,但单纯休养无法抵御过敏原,更不能杜绝致命过敏的发生。四条重要警示,提醒大家警惕突发过敏险情。

第一,高危人群主动避开高致敏食物。患有荨麻疹、过敏性鼻炎、湿疹、哮喘的人群属于过敏高危群体,食用蟹黄、虾蟹、坚果等高蛋白食物要格外谨慎。

第二,轻微过敏切勿硬扛拖延。不少人以为红疹瘙痒只是小问题,选择在家观望,这是非常危险的。过敏变化难以预判,即便初期症状轻微,也可能快速加重。一旦出现皮疹、头晕、恶心等不适,应立即停止进食可疑食物,尽快到医院就诊,切莫心存侥幸。

第三,牢记重度过敏七大危险信号。头晕发黑、心慌出冷汗、喉咙发紧、胸闷、剧烈呕吐、口唇眼睑肿胀、意识昏沉,出现任意一种,就提示可能发生危重过敏,需要马上拨打120急救电话,等候专业救治。

第四,过敏发作远离三类诱因。过敏发生时,不要洗热水澡、剧烈运动、饮酒。

免疫系统“变脸”比你想得快

以前吃海鲜不过敏,不代表永远安全。不少人都有这样的认知:从小到大常吃虾蟹海鲜,从来没有过敏反应,就默认自己是“过敏绝缘体”,可以放心大胆吃。其实食物过敏从来不是终身固定的体质,以前不过敏,绝不代表一辈子安全。

很多人对过敏存在认识误区,认为过敏是天生的,只要小时候、过往食用无异常,就永远不会中招。但人体免疫系统并非一成不变,而是具备极强的可塑性,会随身体状态、生活习惯、环境变化不断改变,所谓的

“免疫耐受”随时可能被打破,进而诱发突发过敏。熬夜透支、长期压力大、作息紊乱、过度劳累,是现代年轻人突发海鲜过敏的核心诱因。长期亚健康状态会直接打乱人体免疫平衡,让免疫系统变得敏感脆弱。原本可以正常接纳的海鲜致敏蛋白,会被免疫系统误判为“有害物质”,进而触发剧烈的全身免疫反应。很多人常年吃海鲜安然无恙,却在熬夜加班、旅途疲惫、情绪焦虑后,第一次出现过敏症状,正是这个原因。

除此之外,年龄增长、激素波动、生病恢复期,也会彻底改变过

敏体质。青少年、青壮年时期免疫状态稳定,对海鲜过敏原耐受度高;但随着年龄增长,或是经历感冒、炎症、产后激素变化后,免疫调节能力下降,耐受阈值大幅降低。过往安全的海鲜、蟹黄虾膏,此时就可能成为致敏源头,且首次发作往往症状更凶险。

蟹黄、蟹膏是突发过敏的“高危导火索”。突发过敏往往毫无预兆,且进展极快。临床数据显示,不少重症过敏患者,都是多年食用海鲜无异常,却在某次暴食、混搭食用、身体虚弱时

突然发病。初期可能只是轻微皮肤红疹、瘙痒,看似无伤大雅,但若此时洗热水澡、剧烈运动、饮酒,会加速血液循环,让过敏症状在短时间内恶化,引发胸闷、喉头水肿、血压骤降,甚至休克猝死。

一旦免疫系统对海鲜甲壳蛋白建立过敏记忆,后续再次接触,大概率会复发,且症状可能一次比一次严重。

健康无小事,切勿凭过往经验赌安全。无论过往是否有过敏史,都不要一次性暴食蟹黄、虾蟹等高危海鲜,尽量避免多种海鲜混搭食用。 本报记者 李由