

食物过敏

概述

食物过敏是一个非常严重和有机会导致生命危险的症状。大约有 3200 万美国人受到食物过敏的影响。每 3 分钟就会有人因为食物过敏反应而到急诊室。在美国，8 种最常见的食物过敏原是牛奶、鸡蛋、花生、坚果、大豆、小麦、鱼和贝类。当您的免疫系统错误地将特定食物（过敏原）识别为有害物质时，就会发生食物过敏。作为回应，您的免疫系统会尝试产生一种称为免疫球蛋白 E (IgE) 的抗体来中和过敏原。下次即使摄入少量这种过敏原，IgE 抗体也会将其识别为有害，并触发您的免疫系统将某些化学物质（如组胺）释放到您的血液中。这些化学物质是引起过敏反应的原因。

要注意食物过敏与食物不耐症不同。虽然它们可能有相似的症状，但食物不耐症不会引起免疫系统反应，因此不像真正的过敏那样令人担忧。通常，那些有食物不耐症的人能够食用少量有问题的食物而不会产生不良反应

风险因素

虽然没有单一的因素会导致食物过敏，有些因素可能会使您增加患上过敏症的风险。这些包括：

- **家族史.** 如果您有哮喘、湿疹、荨麻疹或花粉热等过敏症的家族史。
- **年龄.** 食物过敏在儿童中更为常见，尤其是三岁以下的儿童。随着年龄的增长，您的免疫系统和消化系统逐渐成熟，过敏反应变得不那么常见。
- **哮喘.** 哮喘和食物过敏通常同时发生
- **现有的过敏症.** 如果您已经对一种食物过敏，那么您患其他过敏症的风险可能会增加。



症状

过敏反应的症​​状可以从消化问题到超敏反应不等。食物过敏症状通常会在摄入有害食物后几分钟至 2 小时内出现。

常见的食物过敏症状包括：

- 口腔刺痛或发痒
- 嘴唇、面部、舌头和喉咙肿胀
- 荨麻疹、瘙痒或湿疹
- 喘息、鼻塞或呼吸困难

食物过敏

- 头晕或昏厥
- 腹痛、腹泻、恶心或呕吐

常见的超敏反应症状包括：

- 气管收缩和收紧
- 喉咙肿胀
- 感觉喉咙有肿块导致呼吸困难
- 休克导致血压严重下降
- 快速脉搏Rapid pulse
- 头晕或意识丧失

如果您遇到任何这些症状，请立即注射肾上腺素，然后拨打 911。如果您没有注射肾上腺素，请叫一辆装有肾上腺素的救护车。

如您怀疑患有食物过敏

与您的医生预约。告诉您的医生您的症状以及哪些食物可能会引起反应。确保告知医生有关任何患有过敏反应的家庭成员的病史。

识别食物过敏原的方法：

- **食物日记：**记录你吃的食物、具体的饮食习惯以及由此产生的症状（何时或如果出现）的日记可以帮助识别有问题的食物。
- **皮肤测试：**皮肤点刺测试包括在您的皮肤下放置少量可疑抗原。如果你有一个积极的反应，你会在皮肤上出现凸起的肿块，表明敏感。然而，仅此测试不足以确认食物过敏。
- **排除法饮食：**排除法饮食包括避免或排除饮食中的可疑食物。逐渐添加食物以确定哪些食物（如有）会引起反应。排除法饮食通常由注册营养师监督，他们可以确定可能导致过敏反应的食物。
- **口腔食物挑战：**口腔食物挑战在医生的监督下在医生办公室进行。它通常被认为是食物过敏诊断的标准。医生会给少量可疑的过敏原，看看病人是否会发生反应。
- **抽血检查：**可以通过检查血液中免疫球蛋白 E (IgE) 的含量来帮助衡量免疫系统对食物的反应。

营养和食物过敏

食物过敏的营养管理是确保我们从饮食中消除含过敏原的食物，并从其他非过敏食品中补充足够的营养。原因是因为长期避免某些食物或组合会导致缺乏营养或矿物质。即使您有食物过敏，仍然需要确保日常摄取到足够的营养所需，包括瘦肉、家禽类、水果、蔬菜、全谷物产品和健康

食物过敏

油。如果需要长期避免某种食物，请咨询您的注册营养师看看维生素或矿物质补充剂能否有助于满足您的营养需求。

阅读食品标签的小提示

联邦法律要求美国的包装食品在标签上披露是否含有主要食物过敏原。主要的食物过敏原包括：牛奶、鸡蛋、鱼、贝类、坚果、花生、小麦和大豆。如果您有食物过敏，即使是您之前已多次购买过某一种食品，在购买或食用任何食品之前都需要知道如何阅读和理解食品标签的重要资讯。因为成分和制造过程可能会在没有警告的情况下改变。有三种方法可以识别食品是否含有过敏原：

- 在成分列表中，使用过敏原的通用名称
- 使用“包含 contains”后跟过敏原的名称（例如“包含牛奶 Milk、小麦 Wheat.....”）
- 当在括号中的成分列表中看见不太常见的过敏原成分 [例如“白蛋白 Albumin (鸡蛋)”]

法律不要求制造商标签在制造过程中有与食品过敏原交叉污染的潜在性。您可能会注意到诸如“可能含有 may contain”或“與製品共享設備 made on equipment with”等预防性语言，但您必须记住，没有任何法律管辖或要求此类声明。如果您不确定食用或选择其他食品是否安全，请务必联系制造商。

营养与生活方式指南

- 咨询注册营养师以帮助您确定哪些食物可以安全食用。
- 请务必仔细阅读所有食品标签。
- 了解哪些食物含有引起过敏反应的过敏原。
- 外出就餐时，一定要提醒服务员或厨师您对食物过敏。确认您的食物可以在没有交叉污染风险的情况下制备。
- 在自助餐或沙拉吧用餐时要特别小心。在这些环境中更容易发生交叉污染。
- 离家前计划好膳食和零食。
- 如果不是家里的每个人都遵循无过敏原饮食，在家准备食物时要格外小心。仅微量过敏原就可能发生交叉污染，因此您可能需要考虑使用两套炊具和餐具。
- 如果您有发生严重过敏反应的风险，请与您的医疗保健提供者讨论紧急肾上腺素的处方

修订於 2019 年 2 月