



巴州疾控中心（卫生监督所）

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



# 益生菌真能抗过敏？

随着天气转凉,季节性过敏进入高发期,不少“过敏星人”出现眼睛红肿、打喷嚏、皮肤瘙痒等症状。与此同时,网络上“益生菌能抗过敏”的说法热传,电商平台上主打“调节免疫力”“改善过敏体质”的“抗过敏”益生菌销量节节攀升。这类产品价格从几十元到数百元不等,部分甚至宣称“7天改善鼻敏”“3天改善肠道”。

那么,益生菌真能抗过敏吗?它可否替代规范药物治疗?针对这些公众关心的问题,记者日前采访了多位专家。

## 缺乏足够循证医学支持

“在判断益生菌能否抗过敏前,我们首先需要搞清楚过敏反应的发生机制。”陆军军医大学基础医学院副教授胡启文介绍,季节性过敏是一种复杂的机体免疫紊乱疾病,受遗传、环境、个体免疫状态等多种因素影响。处于致敏状态的机体再次接触相同过敏原时,免疫系统会释放组胺、细胞因子等炎症介质。这些炎症介质与鼻子、眼睛、皮肤等部位效应细胞和组织器官相互作用,就会引发流鼻涕、眼睛红肿、皮肤瘙痒等典型过敏症状。

目前临床上常用的西替利嗪、氯雷他定等抗过敏药物,核心作用就是通过所含的抗组胺成分抢先与细胞的组胺受体结合,从而阻止过敏症状出现。

那么,益生菌能否通过类似或其他方式抗过敏?

胡启文认为,从理论层面来看,某些特定的益生菌菌株或许可以通过调节人体免疫系统、改善肠道屏障功能等方式,间接发挥一定的抗过敏

作用。“肠道是人体重要的免疫器官,肠道菌群平衡与免疫系统正常运转密切相关,这是益生菌可能与过敏产生关联的核心逻辑。”他说。

不过,从实际研究来看,益生菌抗过敏机制尚未完全阐明,且缺乏足够的循证医学支持。陆军军医大学基础医学院教授王莉表示,近年来,尽管针对益生菌与过敏的研究不断增多,但由于益生菌种类繁多、过敏性疾病类型复杂、个体差异显著,相关研究结果并不一致。

王莉举例说,有的研究显示某些益生菌可以降低过敏性鼻炎患者打喷嚏的频率,但也有多项对照试验表明益生菌对过敏症状的缓解作用微乎其微,且即使有效果,也需要长期服用才能显现,远非商家宣称的“3天见效”“7天改善”。

更关键的是,目前尚无明确研究结论能证明“肠道菌群平衡”与“抑制过敏反应”之间存在直接的因果关系。“肠道菌群或许可以影响免疫状态,但这种影响能否精准作用于过敏环节,仍需更多高质量研究验证。”胡启文说。

## 部分产品功效无依据

在电商平台上,多数“抗过敏”益生菌产品都会在详情页上标注所含菌株种类,如鼠李糖乳杆菌F-1、副干酪乳杆菌LP-33、罗伊氏乳杆菌GL-104等,部分产品甚至宣称含有25种超广谱菌株,以此证明产品的“专业性”和“有效性”。那么,这些菌株有效吗?菌株越多越有效吗?

重庆师范大学生命科学学院副院长、教授乐涛对记者说,益生菌大体可分为4大类——乳杆菌、双歧杆

菌、链球菌以及其他。益生菌的核心功能由菌株决定,不同菌株的代谢产物、作用靶点差异极大。“即使同属乳杆菌,鼠李糖乳杆菌与嗜酸乳杆菌的作用也不完全相同。因此,判断一款益生菌是否有效,关键看其所含菌株的具体种类,以及该菌株是否有对应的科学研究支持,而非所含菌株数量越多越好。”乐涛说。

“目前科学界对乳杆菌和双歧杆菌的研究相对较多。”胡启文表示,部分研究显示,乳杆菌中的鼠李糖乳杆菌GG株、双歧杆菌中的长双歧杆菌BB536株等,可能对预防婴幼儿食物过敏、湿疹有一定辅助作用。不过,这些研究大多处于探索阶段,尚未形成统一的临床指南推荐及专家共识。

更值得注意的是,许多“抗过敏”益生菌属于跨境电商产品。乐涛指出,这类产品不受我国《可用于食品的菌种名单》限制,可能含有未经国内安全性评估的菌株,安全性难以保障。

“根据《允许保健食品声称的保健功能目录非营养素补充剂(2023年版)》,我国目前允许保健食品声称的24种功能中,并不包含抗过敏这一功能。”乐涛说,如果有商家想开发“抗过敏”类保健食品,需按照规定申请新功能,提供可靠的科学研究结果、动物实验数据及人体临床试验证据,获批后方可宣称具有该功能。不过,很显然,目前大多数益生菌产品生产商还不具备上述资质。

## 盲目服用有健康风险

对不少“过敏星人”而言,“抗过

敏”益生菌的吸引力在于“天然无副作用”“能从根源改善体质”,部分中重度过敏患者甚至因此停用抗过敏药物,转而依赖益生菌。不过,相关专家强调,这种做法存在健康风险。

胡启文明确表示,目前没有任何证据表明益生菌能够替代抗过敏药物治疗。过敏发作时,尤其是中重度过敏,需要及时使用抗组胺药、鼻用糖皮质激素等规范药物控制症状,避免炎症扩散引发更严重的并发症。

如果此时停用药物、仅服用益生菌,可能导致过敏症状持续加重,甚至延误治疗时机。“益生菌最多只能作为药物治疗之外的辅助手段。比如在过敏缓解期,通过服用益生菌改善肠道菌群平衡,辅助调节免疫状态,但不能将其替代核心治疗手段。”胡启文说。

乐涛建议,消费者如确有需要,在选购益生菌产品时,首先要明确产品属性。相关产品若为保健食品,需查看是否有“蓝帽子”标志及国家批准文号,同时核对批准的保健功能是否与宣传一致。

其次,面对复杂的菌株介绍,消费者不要盲目追求“多菌株”或“进口菌株”,而应关注该菌株是否有公开的、第三方机构开展的人体临床研究报告,例如是否有研究证明该菌株对特定过敏症状(如过敏性鼻炎)有辅助缓解作用、研究样本量是否足够、研究结果是否发表在权威学术期刊上。对于跨境电商产品,消费者还需确认产品来源是否清晰,是否有中文标签及进口检验检疫证明,避免购买“三无”产品。

(据《科技日报》)

中国福利彩票  
http://www.xjflcp.com

扶老 助残 救孤 济困

服务热线:0996-2502203  
新疆巴音郭楞蒙古自治州福利彩票发行中心 宣中国福利彩票  
CHINA WELFARE LOTTERY

## 一笔公益金,多彩成长梦:德宏乡村少年宫的精彩蜕变

(上接10月22日11版)

学校还利用彩票公益金开展石头画、奇石收集、剪纸等特色兴趣活动。在石头画课堂上,孩子们发挥想象力,用画笔在石头上绘制出精美的图案,将普通的石头变成了一件件艺术品。奇石收集活动中,孩子们走

进大自然,寻找形态各异的石头,了解石头背后的故事,增长了知识和见识。剪纸课上,孩子们用一把剪刀、一张彩纸,剪出了各种各样的图案,传承了中华民族的传统剪纸艺术。

(未完待续)  
(福彩 宣)

温馨提示

巴州福彩提醒您:购彩时请在由新疆福利彩票发行中心颁发“代销证”的销售网点购彩。

中国福彩,一起造福!



欢迎关注巴州福彩微信公众号,了解更多内容。

服务热线:0996-2502203



囊宋阿昌族乡中心小学组织学生进行校内活动。



囊宋阿昌族乡中心小学组织学生做手工。