



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



吃小麦+运动=过敏 这是怎么回事？

门诊里，中年男子小王满脸困惑地问：“医生，您说我小麦过敏，这不可能！我从小吃馒头、面条长大，怎么可能对小麦过敏？”就在几天前，小王经历了一场生死考验。

吃完面条后，他去公园跑步。跑着跑着，突然手心脚心开始发痒，接着全身冒出大片风团疹，像被蚊子叮过一样。随后，他感觉呼吸困难，眼前发黑，最后直接失去了意识，晕倒在路上。幸运的是，路人及时将他送往医院抢救，他才捡回一条命。

听完他的病史，再结合过敏原检查结果，医生告诉他得了一种特殊类型的小麦过敏，学名叫“小麦依赖-运动诱发严重过敏反应”。

小麦过敏也有“隐藏款”

您可能会问：小麦过敏不

就是吃完面食就过敏嘛，怎么还有普通和特殊之分？

传统的小麦过敏，大家比较熟悉。一般表现为吃完没多久就嘴唇肿、身上痒，严重的甚至会休克。这种过敏好发于儿童，症状多在进食后很快出现，而且主要局限在皮肤上，严重的过敏反应相对较少，诊断起来也比较容易。

另一种小麦过敏表现为面包师哮喘，由吸入面粉所触发，其典型特征为咳嗽、喘息等症状，在接触面粉时加重，离开面粉环境后缓解。

但小王的情况完全不同。他平时吃面条、馒头、面包，一点事都没有。只有当他吃下小麦制品之后又去运动，才会引发过敏反应。除了运动以外，喝酒或者吃布洛芬、阿司匹林等解热镇痛抗炎药，也可能成

为小麦过敏的“导火索”。

这种特殊的小麦过敏好发于成年人，而且一旦发作，往往来势汹汹，容易出现危及生命的严重过敏反应。且临床上非常容易被漏诊或误诊——谁会想到自己吃了一辈子的面条，才是真正的“元凶”呢？

小麦里的“两面派”是元凶

为什么会有这样奇怪的小麦过敏？问题就出在小麦里的蛋白质上。小麦中含有多种蛋白质成分，不同蛋白质引发的过敏反应各不相同。

传统小麦过敏的“元凶”主要是水溶性蛋白，市面上常规的过敏原检测主要就是检测这类蛋白，所以比较容易确诊。而小麦依赖-运动诱发严重过敏反应的“元凶”是另一种蛋白——醇溶蛋白。这种蛋白比较“狡猾”，光吃下去没事，只有

在运动、饮酒或者吃某些药之后，它才会引发免疫系统的过度反应。

目前国内常规的过敏原检测很难捕捉到它，所以诊断起来困难得多。

出现这些症状需警惕

如果您曾经在吃完面食后运动或者饮酒、吃药时，出现过以下症状，就要警惕中招了。

手心脚心发痒；全身起风团疹（荨麻疹）；嘴唇、舌头、喉咙肿胀；呼吸困难；头晕、眼前发黑；低血压；恶心、呕吐、腹泻，甚至意识丧失。

确诊过敏也不用恐慌

如果确诊了此病，也不用过度恐慌。虽然这个病可能危及生命，但只要管理得当，完全可以和正常人一样生活。

急性发作时 第一时间注射肾上腺素（大腿外侧肌肉注

射），这是救命的“黄金药物”。

日常管理更重要 吃完面食后6小时内不要运动。这里所指的“运动”范围较广，不仅包括跑步、打球等运动项目，连赶公交、饭后擦地、整理房间、洗澡这些看似温和的活动，也可能诱发症状。

严格的避食是最保险的办法。避开所有含小麦的食物，包括面包、面条、馒头、饼干、蛋糕等。部分患者连黑麦、大麦也需要回避。

吃面食时不要喝酒，也不要吃解热镇痛类药。这两个因素会大大增加过敏风险。

随身携带“救命笔”——肾上腺素自动注射器，学会自我急救。

对于难治性病例，可遵医嘱尝试奥马珠单抗等新型生物制剂。目前已有不少案例报道证实有效。（据人民网）

三伏贴并非人人适用 四类人需特别慎重

“今年7月15日入伏，8月23日出伏，三伏天共计40天。这是全年气温最高、阳气最盛的时段，也是开展中医特色疗法、实施‘冬病夏治’的黄金时机。”日前，在国家中医药管理局举行的2026年中医药健康促进系列发布会上，该局中西医结合与少数民族医药司副司长董云龙说。

董云龙介绍，“冬病夏治”是中医“治未病”理念的具体体现。这一理念源于《黄帝内经》，历经2000多年发展，逐步形成“未病先防、已病防变、瘥后防复”的理论体系。三伏贴便是这一体系的经典外治手段之一。

广东省中医院主任医师、副院长杨志敏表示，三伏贴依据中

医“春夏养阳”理论，在夏季阳气最盛时，将温热药物贴敷于特定穴位，以驱散体内潜伏的寒邪。

“它特别适合那些‘冬重、夏天轻’的疾病。”杨志敏介绍，三伏贴主要适应人群包括慢性呼吸系统疾病患者、寒性关节疼痛患者和虚寒性消化系统疾病患者等。

同时，杨志敏强调，三伏贴并非人人适用，以下四类人群需特别慎重。一是正处于急性感染期的患者，如感冒、急性咽喉炎、肺炎等疾病患者。得这些病时，身体外邪正盛，使用三伏贴无异于“火上浇油”。二是皮肤敏感或有皮肤病的人群，这些人容易对贴敷药物过敏。三是孕妇及2岁以下婴幼儿。

四是阴虚火旺体质者，这类人常有口干舌燥、手足心热、盗汗等表现，体质本身偏热，再用三伏贴会加重内热。

专家特别提醒，普通公众是否适合使用三伏贴，不应凭自我感觉或根据网络信息自行判断，要前往正规医疗机构评估。

北京中医药大学东方医院主任医师、治未病科主任刘洋介绍，三伏贴一般在初伏、中伏、末伏的时候进行贴敷。每一伏的第一天，是贴敷的最佳时机。如果因出差、生病等原因错过初伏，中伏甚至末伏仍可以贴敷。

刘洋指出，三伏贴并非一次见效，通常需要连续贴敷三年，才能取得稳定而持久的疗效。（据人民网）

伏天这样吃 防暑护阳两不误

进入伏天闷热难耐，有的老人担心“伤阳气”，不敢食用冷饮、西瓜甚至绿豆汤。其实，大可不必。

冷饮可尝 不能贪凉

冰饮、西瓜、绿豆汤等人口清爽，但容易刺激胃肠，引起胃胀、腹痛、腹泻等不适。老年人食用时宜少量、小口，尽量在口中稍作停留后慢慢咽下。

与此同时，消暑饮食可选择冬瓜汤、丝瓜汤或绿豆稀粥，温着喝。糖尿病患者吃水果应该安排在两餐之间，在血糖平稳的时候适量食用。对于胃口差的老年人，不能只喝粥或者只吃水果，还应该保证主食和适量的膳食纤维，以及肉蛋奶等优质蛋白的摄入。

补水要勤 喝法要稳

普通老年人每日的饮水量建议在1500至1700毫升，高温出汗较多的时候可以适当增加。但不建议一次大量饮水，以多次适量饮用为宜。

对于心衰、肾功能不全的患者，要把水、茶、汤、粥、牛奶、药汤及西瓜等都算入总摄入量，并按照医生的要求控制摄入量。

饭菜要新鲜 腹泻别硬扛

夏天，剩饭剩菜、凉菜等如果存储不当容易变质，尽量食用新鲜的饭菜。冰箱里取出的食物应该彻底加热，叶菜尤其不建议过夜食用。一旦出现腹泻、呕吐等情况，可以少量多次补水，必要时使用口服补液盐。（据人民网）

真正肾不好的人，多半有这四个表现

尿液是在肾脏中生成的，所以通过排尿情况，确实能在一定程度上评估肾脏是否健康。比如，一类人刚喝完水，没过多久就急着往厕所冲；另一类人呢，连喝好几杯水，半天都没什么尿意。

为什么会出现这么大的差异？当我们喝水后，健康的肾脏能感知到身体的水分变化，迅速启动工作，加快滤过速度，将多余的水分及时转化为尿液排出；反观喝水后很久都没有尿意的人，要么是身体严重缺水，要么是肾脏滤过速度偏慢，水分代谢率低。

人与人排尿速度差异大，取决于3个个体差异

1.膀胱容量天生有差异

有的人天生膀胱容量小，或膀胱感觉过敏，少量尿液积攒就会触发尿意；有的人膀胱容量大，或感觉迟钝者，在较高充盈状态下仍无明显不适。这和肾脏好坏没有关系。

2.身体缺水状态不同

如果身体处于缺水状态，喝下的水会优先被肠道、器官、细胞吸收利用，补充身体缺口，尿液生成量就会变少，排尿间隔变长。

如果平时喝水充足、身体不缺水，新摄入的水分无需被身体留存，会直接被肾脏过滤排出，出现喝完水很快想排尿的情况，这是身体精准调节的正常反应。

3.精神状态与习惯影响

紧张、焦虑、压力大时，人体交感神经兴奋，会刺激膀胱收缩，产生频繁尿意。同时，长期养成的排尿习惯，也会潜移默化影响身体的排尿反射，这都不属于肾脏功能异常。

这两种“尿多”，才是肾脏不好的信号

喝水后短时排尿属于生理性尿频，无需焦虑，但出现病理性多尿，就是肾脏发出的损伤预警，一定要分清：

1.不喝水也频繁想尿，夜尿显著增多

日常喝水正常甚至喝水很少，白天排尿次数远超普通人，夜间起夜≥2次且长期如此，多是肾脏浓缩尿液功能受损。肾小管、慢性肾炎等问题会让

肾脏无法锁住水分，持续生成大量稀薄尿液，引发尿频、夜尿增多。

2.尿量异常增多，伴随身体不适

健康成人一般每天1000~2000mL。如果每日尿量远超2500ml，排尿次数急剧增加，同时伴随口干乏力、头晕腰酸、下肢浮肿、泡沫尿经久不散等症状，说明肾脏滤过和重吸收功能出现异常，需要及时就医检查。

真正的肾病早期信号，别再搞错了

单凭喝水后排尿速度判断肾功能并不准确，以下几种表现才是肾病更具参考性的早期征兆。

泡沫尿：尿液表面出现细密

泡沫，静置5分钟以上不消散，大概率是蛋白尿，是肾脏受损的典型表现；

水肿：晨起眼睑浮肿、久坐久站后下肢脚踝浮肿，按压后回弹缓慢，是肾脏排水、锁水功能异常的信号；

尿液颜色异常：尿液持续浑浊、发红、呈洗肉水色，排除饮食因素后，需警惕肾脏、尿路问题；

腰酸乏力、精神萎靡：肾脏代谢异常，毒素堆积体内，会导致持续疲惫、腰部隐痛酸胀。

一喝水就想尿不代表肾脏不好，不用过于焦虑。真正需要警惕的是无大量饮水却持续尿频、夜尿增多，并伴随泡沫尿、血尿等。一旦出现以上异常，应尽早去医院就诊。（据新华网）