

# 过敏性休克随时可置人于死地

请“过敏体质”者远离这些五花八门的过敏原

■记者程雪 通讯员姚我



汪慧英 浙江大学医学院附属第二医院过敏性疾病科副主任(主持工作),主任医师,博士、硕士生导师。擅长过敏性鼻炎、过敏性哮喘、急慢性荨麻疹、特应性皮炎、湿疹、慢性咳嗽、食物药物过敏等各种过敏性疾病的诊治。在过敏性疾病脱敏治疗、过敏性体质调理方面有很深的造诣。

流行病学调查数据显示,全球约20%~30%的人群受过敏性疾病困扰,过敏性疾病已经成为重要的公共健康问题。许多人认为过敏属于小毛小病,不需要重视。殊不知,过敏要是严重起来,可能分分钟要了性命。

“我一个北方人,却对面食过敏!”

近5年来,小赵身上总是起又红又痒的“疙瘩”,大约过1个小时后就退了,反复发作,却没引起重视。但最近一次发作时,小赵出现胸闷气急恶心呕吐后不省人事,还好去医院抢救才保住了性命。小赵来到浙江大学医学院附属第二医院就诊,检查后发现患者总IgE和小麦IgG4升高,根据病史及检查结果,推测小赵反复风团发作和出现过敏性休克的元凶就是小麦。

“我一个北方人,却对面食过敏!”小赵几乎顿顿都吃面食,却被诊断得了“小麦依赖运动诱发的过敏反应”,今后不能再吃面食了,小

赵有些无奈,但想想过敏性休克的危险性,还是愿意听从医生的意见。果不其然,不吃面食后,其症状再也没有发作过。

临幊上过敏性休克的患者很多,他们往往都是因为接触到过敏原,而导致速发的严重过敏反应,有些甚至危及生命。

有些患者和小赵一样可以找到过敏原,避免接触过敏原后即可阻止疾病的发生。但也有一部分患者通过现有的检查手段和临床排查无法明确过敏原,只能胆战心惊地生活。

## 过敏性休克发病凶险

目前,过敏性休克的患者逐渐增多,且发病凶险。

浙江大学医学院附属第二医院过敏性疾病科副主任(主持工作)、主任医师汪慧英介绍说,休克是各种病因引起有效循环血容量减少和循环功能不全的一种急危重综合征,其核心机制是组织器官的灌注不足,如失血性休克。过敏性休克是因为接触过敏原后出现的严重的过敏反应,常常发展迅

速,并可能导致死亡。

呼吸道阻塞症状是过敏性休克者的临幊表现之一,患者往往喉头水肿、支气管痉挛、肺水肿,从而引起胸闷、气促、哮喘、呼吸困难。因周围血管扩张导致有效循环血量不足,患者还会表现出面色苍白、冷汗、紫绀、烦躁不安等循环衰竭症状。因脑组织缺氧,患者可能出现头晕、大小便失禁等情况。还有部分患者会出现如全身皮肤风团伴瘙痒等其他过敏症状。

据了解,食物中花生、坚果、鱼、虾、牛奶、水果、鸡蛋、大豆、小麦等,药物中抗生素、非甾体抗炎药、生物制剂(如疫苗等)等都属于常见过敏原。此外,还包括患者吸入花粉、尘螨、动物皮毛、真菌,以及接触蜘蛛、蜂等昆虫的毒液等情况。还有一些物理因素可能导致过敏性休克,如运动、遇冷、遇热、日光暴晒。

## 在饮食、生活上避免接触过敏原

只有早期识别过敏性休克,才有机会拯救生命。汪慧英介绍了从气道、呼吸、意识三方面判断的

方法——可以观察患者是否突然出现持续性咳嗽、声音嘶哑,或者吞咽困难,咽部堵塞感;突然出现气急、呼吸困难,呼吸声音响重,出现喘息。突然出现持续的头晕,面色苍白、浑身乏力,突然感觉非常瞌睡,或突然晕厥,不省人事。当患者出现以上情况时,可能已经或马上会过敏性休克。

当过敏性休克来临时,该如何拯救生命?第一步,立即让患者躺平,双脚抬高,如果呼吸困难,可保持坐位。第二步,在有肾上腺素自动注射器的情况下,立即肌注肾上腺素;若没有,立即拨打120求救电话或立即送医。过敏性休克若抢救及时一般预后良好。汪慧英提醒,病情稳定后,建议患者去过敏科门诊筛查过敏原,查找过敏性休克的病因。

过敏性休克的病人平时生活中要注意避免接触过敏原,禁食过敏食物,避免使用过敏药物,尘螨过敏者保持家中干净整洁,动物皮毛过敏者不养猫狗等宠物,花粉过敏者在花粉季节加强防护减少外出等。

# 我省艾滋病处于低流行水平

中老年群体、男男性行为人群感染者占比增加

本报讯 记者程雪报道 12月1日是第34个“世界艾滋病日”,由省卫生健康委、省教育厅、省总工会主办,省疾病预防控制中心承办的2021年浙江省“世界艾滋病日”宣传主题活动暨“爱青春艾检测——高校艾滋病自我检测促进系列活动”启动仪式在杭举行。活动上通报了全省艾滋病疫情及防治工作情况:目前性传播成为主要传播途径,中老年群体(50~59岁)、男同性性行为(MSM)人群感染者占比有增加趋势。

今年“世界艾滋病日”宣传主题是“生命至上 终结艾滋 健康平等”,强调人民至上、生命至上,共建共治共享,携手应对艾滋病流行带来的风险与挑战,实现防治目标,终结艾滋病流行。

记者从现场获悉,当前我省艾滋病疫情总体处于低流行水平,但全省疫情分布不平衡,性传播成为主要传播途径,中老年群体(50~59岁)、男同性性行为(MSM)人群感染者占比有增加趋势。

艾,不可怕;爱,在身边。为让青年学生保护好自己,远离病毒感染,接下来,省卫生健康委、省教育厅将联合在全省高校开展为期一个月的“爱青春艾检测系列活动”,包括防艾讲师团百场讲座进高校、自检宣传自检试点进百所高校等活动,促进青年学生进一步提高艾滋病预防意识、提升艾滋病预防技能。

喊威声中,普陀区六横镇中心小学第七届“逐梦杯”校园足球联赛开赛啦。据了解,六横镇中心小学是全国青少年校园足球学校。为贯彻落实《关于开展全国青少年校园足球活动的通知》,进一步践行“健康第一”的教育理念,营造浓厚的校园足球运动氛围,丰富学生的业余文化生活,增强学生的团队意识和凝聚力,六横镇中心小学每年要举行一次校园足球联赛。

通讯员刘生国、刘军杰 摄

# 强健身体 凝聚合力



加油!加油!在一阵阵呐喊声中,普陀区六横镇中心小学第七届“逐梦杯”校园足球联赛开赛啦。

据了解,六横镇中心小学是全国青少年校园足球学校。为贯彻落实《关于开展全国青少年校园足球活动的通知》,进一步践行“健康第一”的教育理念,营造浓厚的校园足球运动氛围,丰富学生的业余文化生活,增强学生的团队意识和凝聚力,六横镇中心小学每年要举行一次校园足球联赛。

通讯员刘生国、刘军杰 摄

从发病到死亡可能只有几分钟

# 久坐人群要特别警惕“肺栓塞”

■通讯员张弛、崔金瑜

每年都定期体检,身体倍儿棒的张女士(化名),怎么也想不通,最近10多天来总感觉胸闷不适,就连日常的洗漱、做饭都感觉“胸口闷闷的,透不过气”。到医院一检查,医生告诉她:“你来得再晚一点,就出大事了!”

查出心脏的毛病,医生却让她赶紧去呼吸科

54岁的张女士因为胸闷来杭州市红会医院就医,从来没有基础心脏病的她,被查出“轻度三尖瓣返流伴中重度肺动脉高压”,医生建议她赶紧去呼吸科进一步就诊。

诊断明确后,陈爱凤医生立马根据张女士情况给予足量抗凝及相关系统治疗。3天后,张女士说感觉“胸口透气轻松多了”,住院1

周后,张女士复查血D-二聚体已降至正常范围,各相关检查都达到出院指征,陈医生叮嘱她还需继续口服一段时间抗凝药物,定期门诊随访。

结合张女士的发病特点,陈爱凤高度怀疑张女士可能有“肺栓塞”,做好充分病情告知后,立即安排一系列针对性的化验检查筛查。

随后,张女士的凝血检查显示:D-二聚体明显升高至4817ug/ml(正常范围为0~550ug/ml),是正常值的近9倍!陈爱凤同步联系放射科安排肺动脉造影CT检查,结果显示:张女士双侧肺动脉血管均有血栓形成,确诊为肺栓塞。

诊断明确后,陈爱凤医生立马根据张女士情况给予足量抗凝及相关系统治疗。3天后,张女士说感觉“胸口透气轻松多了”,住院1

周后,沿着血液循环至肺血管,堵塞肺动脉,最终导致肺栓塞。

肺栓塞是指肺动脉及其分支被各种栓子(包括血栓、肿瘤、空气或脂肪)所阻塞,引起肺栓塞最常见来源就是下肢深静脉血栓。正如张女士,血栓形成后随着血流到达肺动脉,堵塞肺动脉,肺血流量减少,机械阻塞的作用,导致肺循环阻力增加,引起肺动脉高压等一系列病理改变。故刚开始医生发现张女士有肺动脉高压表现,建议她至呼吸科进一步就诊。

肺栓塞常见的危险因素有:遗传基因相关的原发因素,创伤、骨折,外科手术后,恶性肿瘤,因各种原因的制动、长期卧床,口服避孕药,植入人工假体等。

发生肺栓塞后常见症状有不

明原因的呼吸困难和气促,特别以活动后明显;胸痛,亦可类似于心绞痛样疼痛;晕厥,可以是肺栓塞的唯一或首发症状;咯血,少量咯血多见。

肺栓塞具有“发病率高、死亡率高、漏诊率高”的特点,据权威研究发现,每静坐1小时,静脉血栓形成的风险即可增加10%,一旦形成肺栓塞,严重者可发生猝死,危及生命。

陈爱凤副主任医师提醒大家:在日常生活工作中,一定要避免长时间久坐不动,每1~2小时应适量活动四肢,要加强腿部肌肉活动(比如向上勾脚尖),刺激血液循环;戒烟,多饮水,避免血液粘稠;如突然出现胸闷气急症状或不对称下肢肿胀的患者应及时至医院就诊。

发生肺栓塞后常见症状有不

# 德清首个110千伏智能变电站属地化检修告捷

近日,德清首个110千伏智能变电站属地化检修工作顺利告捷。此次检修提升了国网德清县供电公司智能站检修技术储备,为2021年大项检修工作画上了圆满句号。

此次检修的110千伏禹越变位于德清县临杭工业园区,作为智能化变电站,该站以全站信息数字化、系统功能集成化、高压设备智能化和运行状态可视化等为基本要求,支持电网实时在线分析和控制决策。

综合检修历时3天,共涉及全站110千伏设备以及两台主变C级基

修、保护及测控装置例行试验、消缺、隐患治理、反措、精益化整改等工作,涉及面广、工作量大、参与人员多,是冬季电网运检消缺的关键一“战”。今年以来,德清供电公司按照“统一筹划、试点先行、稳步推进”的原则,稳步推进110千伏属地化检修实践,率先启动运检合一模式,率先选派青年员工赴湖州开展属地检修学习,率先编制标准化作业指导书,为国网湖州供电公司推进110千伏变电站县域属地检修打下了良好基础。

陈妍宏 倪俊杰

# 中行绍兴分行开展全民反诈宣传

为加强居民反诈“免疫力”,近日,中行绍兴市分行开展了“线上+线下”“网点内+网点外”“日常宣传+集中宣传”等形式多样的反诈活动,让反诈拒赌宣传教育看得见、摸得着,听得懂、学得会。

数字化时代,便捷的互联网反而成为困住部分老年人的“网”,使他们更容易坠入电信诈骗的圈套。银行聚焦老年客户群体,在营业网点打造“适老”环境,增配老年人专用设施,设置爱心窗口,为有困难的老年客户优先取号,对行动不便的

提供上门服务,帮助他们获得可靠的金融服务。

另外,社区、学校、企业也成为反诈宣传的“主阵地”。比如,上虞支行工作人员为学校师生、社区中老年人、企业财务人员、市场个体经营户等普及反诈骗知识。越城支行在重阳节当天,为在府山公园晨练的爷爷奶奶们送去了一份特殊“礼物”,向他们讲解如何安全网络支付、网络理财、网络借贷,还原典型网络诈骗案例,加深老年人对网络诈骗常用“套路”的认识。顾荣祥

# 衢州市人民医院结对民营医院党建共建

近日,四省边际中心医院(衢州市人民医院)与衢州骨伤科医院举行党建结对共建签约仪式。未来,双方将以结对共建行动为契机,相互学习,取长补短,进一步提升医院党建工作水平。

衢州市卫健委机关党委委员专职副书记吴璐岐表示,这是市本级公立医院首次与民营医院开展党建

责任编辑:许瑞英 电话:81916093 E-mail:zjgrxw@163.com

2021年12月6日 周一 浙江工人日报

## 健康饮食

# 怎么吃大蒜才健康

■秦利

蒜蓉扇贝、蒜蓉金针菇,光是听名字就能闻到味儿,对于喜欢吃蒜的人来说,浓郁的蒜汁真就可以搭配万物,可是近年来流传着,“葱蒜炝锅会致癌”的说法,葱蒜有没有营养价值?用它炝锅真的致癌?吃完之后又该怎么缓解口臭?

根据《中国食物成分表标准版》第六版中记载,葱蒜中的微量元素硒含量在所有新鲜蔬菜中最高,但是维生素C、β胡萝卜素及膳食纤维的含量并不高,在所有新鲜蔬菜中处于中等水平。

葱蒜的辛辣刺激味道,主要是因为其独有天然抗氧化剂——含硫化合物。含硫化合物虽然不是人体必需的营养素,但是一种有益于健康的植物化学物。葱蒜也因为可以丰富食物的风味,可以减少使用其他调味料的使用量,从而被专家们建议经常使用。

葱蒜炝锅真的会致癌?硫化物在烹饪的转化下可以变成甘美的物质,而“大蒜炝锅会致癌”的说法是因为大蒜在热油煎炒时,含有较高的碳水化合物(30%左右)和较低的蛋白质(5%左右)在高温中经过“美拉德反应”产生2A级致癌物丙烯酰胺。

2A级致癌物其实并没有人们想象的那么可怕,它指的是对实验动物致癌性证据充分、对人类致癌性证据有限的物质,可以理解为长期高剂量摄入会提高患癌风险的因素。大蒜炝锅所产生的丙烯酰胺如果要达到世界卫生组织确认的致癌界限量,一个健康人需要在短期内吃掉32.7公斤大蒜。因此,平时炒菜用葱蒜炝锅致癌

的说法是有点夸张了。葱蒜中具有保健功能的含硫有机物质很容易被高温煎炸和烫煮破坏,所以生吃葱蒜可以获得更多有益健康的“大蒜素”活性成分。但大蒜产生大蒜素的量与组织受损的程度、参与反应的氧气量、反应持续的时间有关。例如蒜末、蒜泥比蒜片最有利于大蒜素的合成。

大蒜的杀菌作用和特殊风味也主要来源于大蒜素,但是大蒜素对胃黏膜有一定的刺激作用,所以胃炎和年老体弱者最好少吃生蒜。健康人群也没有必要为了追求大蒜的保健功能而过多摄入生大蒜。熟大蒜中的有机硫化物虽然遭到一定破坏,但是大蒜中的硒含量变化不大,仍然具有保健功能和杀菌作用,而且烹调熟后大蒜的刺激性损伤消失,大家可以多吃几瓣。

吃葱蒜有个人人皆知的“尴尬”,那就是口臭,甚至有些人会体臭。化学研究结果表明,引起口臭的化学物质除了大蒜本身的味道,如甲硫醇。还有蒜通过消化系统产生的味道,如甲基辛丙级硫醇,这种口臭在食用后6~18小时达到高峰。许多蔬菜中都有能使口中参与硫化转化成无味分子的酶成分,因此吃生菜和苹果会有所帮助,吃新鲜薄荷叶也可以增加一些清新口气。用含有强烈的氧化剂(如氯胺)的漱口水也有很好的作用。但是目前对于消化系统产生的硫化物没有更好的办法,只有等身体自然代谢排出。

世卫组织相关专业委员会建议:健康人群每天吃2~3瓣蒜就可以达到保健的目的。

## 育儿大百科

# 小孩牙齿断了或脱落了怎么办?

■主持人许瑞英

生能力很强,如果保存得当,牙齿仍可继续行使功能。

用生理盐水或自来水冲洗断牙。牙外伤脱落至地面后,牙齿表面往往沾有污物,对此,要进行正确的清洗。污物可以用生理盐水或自来水冲洗,但要避免用力擦洗或用器械擦刮牙根表面,这样会破坏牙根表面的牙周组织。

手持牙冠,避免接触牙根。为了保护牙根表面的牙周组织,在捡拾牙齿或进行清洗时,应手持牙冠部分,尽量避免对牙根有多次的接触。

将断牙放入牛奶或生理盐水中。保存断掉的牙齿残片,不能用餐巾纸、保鲜袋、直接手拿等方式送至医院,因为牙齿脱落后的长时暴露在空气中,干燥的环境会使牙周膜细胞坏死,影响再植后的牙周组织愈合。

因此,要将断掉的牙齿残片放在鲜牛奶、生理盐水中保存,如果有可能,还可以将脱落的牙齿放在舌下。

30分钟内就医进行再植外伤脱落后的牙齿。应立即到正规的口腔医院就医,进行规范、系统的牙再接和固定等治疗措施,牙齿脱落到接回原来牙槽窝中的时间长短,是再接能否成功的关键。

一般来说,30分钟之内获得治疗的效果最佳,2小时内就医预后也会较好。所以,如果遇到牙外伤,千万不要随意将脱落的牙齿丢弃,一定要记得带上断牙及时去口腔门诊就诊!

拍卖公告  
受委托,我公司将于2021年12月13日9时至16时在淘宝网资产处置网络平台公开拍卖以下标的:

一、标的名称:  
浙AS809G别克牌商务车一辆。起拍价:26681元,保证金10000元。

二、拍卖及报名方式:网络增价拍卖,竞买者登陆淘宝资产处置平台在对价缴纳竞买保证金报名参拍。

三、展示时间及地点:请咨询1515715873 郑女士。

浙江三江拍卖有限公司

2021年12月6日