怎样预防食物不耐受

□刘 帅

食物不耐受的定义

食物不耐受指的是一种复杂的变态反应性疾病。人的免疫系统把进入人体的某种或多种食物当成有害物质，从而针对这些物质产生过度的保护性免疫反应，产生食物特异性IgG（免疫球蛋白G）抗体。特异性IgG抗体与食物颗粒形成免疫复合物，可引起所有组织（包括血管）发生炎性反应，表现为全身各系统的症状与疾病。

食物不耐受可能引发的症状

大多数食物不耐受的患者表现为胃肠道症状和皮肤反应，但不仅限于此，不同的人对于同一种食物不耐受可能出现的症状也不同。

消化系统：恶心、腹痛、腹泻、腹部剧痛、口臭、打嗝、胀气。

皮肤系统：湿疹、指甲和头发脆性大、荨麻疹、皮肤干燥、黑眼圈。

神经系统：疲劳、眩晕、头痛、睡眠困难、忧郁、易怒。

呼吸系统：气喘、慢性咳嗽、喉咙痛、慢性鼻窦炎。

肌肉骨骼系统：关节发炎、关节疼痛。

泌尿生殖系统：尿频、尿急、阴道瘙痒。

心脏血管系统：胸部疼痛、心律不齐、心跳加速。

其他方面：体重快速变动、肥胖、磨牙、口腔溃疡等。

食物不耐受是怎么发生的

当外来物质抗原的总负载，在一段时间内持续增加，免疫系统过度活跃，随着免疫系统被过度刺激，我们的免疫“战士”，也就是抗体，会将自身细胞当作“侵略者”开始攻击。针对外来分子产生的抗体，将无法分清敌我，就会对最初的“侵略者”和人体自身的组织一起发生攻击，这被称为“无辜的旁观者”现象。过敏、湿疹、哮喘等免疫性疾病都可能与食物不耐受有关。

常见的不耐受食物有哪些

常见的不耐受食物包括：牛奶、鸡蛋、小麦、玉米等。目前，人们可做出对蔬菜、肉类及水果的多达90余种物质的检测。这种检测能使我们追求健康生活的标准提高到一个新的层次。

食物不耐受的好发人群

1.6个月以上的婴儿，饮食内容从单一的母乳转为添加各种辅食，会接触到很多新的食物成分，容易患病。

2.敏感体质人群容易出现对食物不耐受的症状，临床表现为胃肠道症状和皮肤反应，比如腹泻、过敏等。

3.食用了具有某些化学成分的食物的人群，如食用了不符合标准的咸菜或小作坊生产的零食等。

4.据统计，人群中至少有高达50%的人对某些食物产生不同程度的不良反应；婴儿与儿童的发生率比成人高。

食物不耐受的预防

儿童和成人应避免食用不耐受食物，这是最好的预防措施。对食物不耐受患者的教育是至关重要的，要让患者学会正确阅读食物的说明书，注意食物成分中可能含有的不耐受组分，从而选择安全的食物；制定合理的饮食计划，并严格遵守，改变饮食习惯，禁食或少食不耐受食物，从而阻止疾病继续发展，提高生活质量。

（作者供职于郑州大学第一附属医院检验科）

如何用超声诊断外周神经病变

□庄艳芳

超声检查作为诊断疾病的一种主要手段，在临床中被广泛应用，且诊断结果更精确、全面，是疾病治疗中的主要依据。在外周神经病变的诊断中，超声检查有着显著的应用优势，下面我们就聊一聊如何利用超声诊断外周神经病变。

很多人不了解什么是外周神经病变？外周神经病变有什么特征？外周神经病变会对人体造成什么影响？其实，这一疾病是由于多种原因引起的周围神经损伤。周围神经主要是指脑组织以外的神经，对人体有着极大的影响。

外周神经病变会产生哪些症状

这一疾病的产生多是由于身体受到创伤而引起发炎、感染，或者身体受到代谢障碍、遗传、接触毒素所导致，最常见的病因即糖尿病、外伤、医源性损伤等。患糖尿病后，有的患者会产生感觉障碍，出现四肢无力、麻木或者疼痛感；还有一些患者会产生运动障碍，表现为肢体无力、不能自如控制肢体、肌肉震颤等；部分患者因外伤、医源性损伤而引起神经断裂，从而导致病变，最终发展为外周神经病变。与此同时，外周神经病变还会导致自主神经损伤，大多数患者可能出现没有汗液、体位性低血压、小便异常等症状。疾病早期症状比较显著，患者一旦产生异常，应及时到医院就诊，避免病情加重。

如何用超声诊断外周神经病变

超声检查是比较常见的检查手段，且检查效果显著，特别是在外周神经病变中有着明显效果。在检查过程中，医生能够清晰地看到患者的病变部位及较微小的病变，包括腕管综合征、正中神经发生局限性狭窄或者增粗等。此外，进行超声检查还可以发现神经鞘瘤等神经肿瘤性病变，医生可以对其具体位置及性质等进行分析诊断。在进行外周神经病变的检查中，医生会对神经的走向进行分析。不同的解剖结构表现出的超声影像回声也是不同的。超声检查主要是对横切面图像进行分析，由此得知神经解剖及产生病变的具体位置。正常情况下，横切面呈蜂窝状，纵切面呈束状，内部可见多条平行排列的低回声带，并以线状高回声相间隔。具体来说，医生通过超声检查能够从横切面观察神经的走向，然后顺着神经走向从上向下追踪，一旦发现异常现象，还可从纵切面进行细致分析，全面了解神经损伤的具体范围、发展程度和与周围组织的关系，有助于疾病诊断。

（作者供职于漯河医学高等专科学校第二附属医院）

比肿瘤更凶险的脑动脉瘤

□唐 剑

脑动脉瘤被称为“大脑里的不定时炸弹”，具有较高的致死率和致残率，但在实际生活中，大多数人对此了解很少，因此本文意在提高大众对该疾病的重视程度。

什么是脑动脉瘤

脑动脉瘤是指脑部动脉血管壁上的异常膨出，因其形状与肿瘤比较接近，因此被称为动脉瘤。目前，综合学说认为，动脉壁发育缺陷、动脉硬化与高血压是其主要的致病因素。但动脉瘤并不等同于肿瘤，动脉瘤属于动脉血管局限性扩张，是由于血管壁结构薄弱且外层缺少弹性纤维，较薄弱的部位在血流冲击下膨大扩张，从而形成；肿瘤则是由于局部细胞组织增生形成占位性块状凸起，因此二者并不相同。受血管壁结构特点影响，患者在情绪激动、便秘、疲劳、血压升高时，很容易引起血管破裂，造成出血，且后果比较严重，约有三至四成患者因此死亡，即使通过治疗幸存，也会出现残疾。

需警惕症状与易患病人群

当动脉瘤体积较小且未发生破裂时，一般不会表现出明显症状。当动脉瘤体积较大时，就会压迫周边的神经血管，从而出现脑缺血或神经压迫等症状。因此，当患者出现头晕头痛、看东西模糊不清、畏光、脸部麻木时，应当及时前往医院完善相关检查。当颅内动脉瘤破裂或发生渗血、出血时，患者会突发剧烈头痛，然后出现意识模糊、呕吐、视物不清甚至昏迷等症状，此时病情较严重，随时有生命危险，应及时送医。

除出现上述症状需要提高警惕外，以下人群也是动脉瘤的高危群体。首先是“三高”患者，由于长时间受血压、血脂及血糖升高的影响，其脑部血管容易发生病变，再受异常血流冲击而形成动脉瘤；其次是长期抽烟、饮酒者，由于尼古丁和酒精会使血管受到刺激，进而引发痉挛和硬化，长期吸烟、饮酒更容易诱发动脉瘤；最后是有家族病史者，动脉瘤还受遗传因素的影响，若家族中有此疾病患者，则其他亲属的患病风险比常人高二至四倍。

动脉瘤的治疗方法

现阶段，临床常采用开颅手术直接夹闭和血管内介入栓塞这两种方式治疗动脉瘤。其中，手术夹闭是在开颅后分离脑的自然间隙显露动脉瘤，然后在其颈部放置金属夹，从而阻隔血液流入动脉瘤内，但是此种治疗方式会造成较大的创伤，且恢复较慢。血管内介入栓塞治疗是通过向血管内动脉瘤填充柔软的金属栓塞材料，减缓其血流速度并形成血栓，从而阻碍血液流入动脉瘤中，以达到治疗目的。该治疗方式具有创伤小、治疗效果好等优点，但复发率较高。目前还有血管内放置支架、血流导向装置等新型治疗手段，通过改变血流方向等形式进行治疗，常用在早期动脉瘤治疗中。国际与国内临床指南和专家共识认为，对于同时可以使用手术夹闭和介入治疗的动脉瘤，建议首选介入治疗。

综上所述，虽然动脉瘤的危险性较高，但是早诊早治依然可以取得较好的疗效。

（作者供职于南充市高坪区人民医院神经外科）

冬春季如何灭鼠

□唐振强

冬春季节野外气温低，鼠类开始冬眠或者减少活动，灭鼠比较困难。而室内因温度较高，成为鼠类潜在的迁移地点。因此，冬春季的灭鼠对象应以室内家鼠为主。根据多年的监测结果：在我省，以小家鼠、褐家鼠和黄胸鼠为优势种类，占比在90%以上。

由于老鼠携带多种病原体，极易造成出血热、鼠疫等传染病的暴发流行。为了控制疾病发生，必须采取措施防鼠、灭鼠，控制老鼠的数量。

居民区病媒生物防制原则

城镇居民区的病媒生物防制原则是：结合居民区的特点，以安全环保为前提，突出环境整治，以清除鼠类栖息、孳生场所为主，建立防鼠设施，必要时实施化学防治，选用安全、可操作性强的方法，有效控制居民区鼠害。

农村居民区的病媒生物防制原则是：根据鼠类孳生特点，以村为单位，在不同的环境中，协调运用各种技术和方法，使鼠类的数量控制到不足为害的水平。

控制老鼠的方法

1.环境改造

填平坑洼场地、废弃的积水池塘等。封堵建筑物地基、墙体表面的孔洞和缝隙，以及室内与外界相通的孔洞和缝隙（包括上下水、空调、电器线路、燃气等管道）。

2.环境清理

及时开展爱国卫生运动，对室内外环境进行彻底清理，改善环境卫生。

3.物理防鼠

物理防鼠是家庭常用的防鼠方法。

要平整地面，打扫室内外环境，对在临时聚居地及周围的孔洞进行封堵。贮存粮食和食物的地方最好建防鼠台或放置挡鼠板。

采用鼠笼、鼠夹和粘鼠板等器具进行物理防鼠。物理防鼠既安全又有效，是居民区防鼠、灭鼠的常用方法。另外，进行物理防鼠时，禁止拉电网或使用电子猫灭鼠，以防人、畜触电伤亡。

鼠笼和鼠夹的使用方法：建议选用质量可靠、稳定的中型钢板夹和鼠笼，以各地便于获得的材料为诱饵，长期使用。室内按每15平方米布放鼠夹（鼠笼）1只；超过100平方米的房间，沿墙根每5米布放鼠夹（鼠笼）1只。餐饮、超市、食品加工厂等重点行业应以室内环境为主，各种房间（厨房、库房）均应兼顾布放鼠夹、鼠笼。农村居民区应室内外均匀布放鼠夹、鼠笼。农田沿直线或田埂、沟渠等自然地形，每5米布放鼠夹（鼠笼）1只。

粘鼠板的使用方法：粘鼠板应放置在靠墙或鼠类经常活动、栖息的场所，避免放置在阳光直射、淋水和地面潮湿的场所。每15平方米民房室内应放1张粘鼠板，每户布放粘鼠板的数量不超过3张。

4.化学灭鼠

当鼠害较严重时，可以使用化学灭鼠方法，但需要专人操作。

化学灭鼠时，应使用高效、安全的抗凝血杀鼠剂，在潮湿环境中应使用蜡块毒饵。若需要当地配置毒饵，应由专业技术人员统一配置。根据鼠情决定毒饵的投放量，统一投放。投饵工作由受到培训的灭鼠员承担，投饵点应设有醒目标记。诱饵应放置在儿童不易接触到的位置，应有毒物标识，以防误食。医疗机构应配备必要的解毒药品，一旦发现人员中毒，应立即抢救，以确保生命安全。

5.死鼠处理

捕鼠设施放置后或投毒后及时搜寻死鼠。投饵结束后，应收集剩余毒饵，焚烧或在适当地点深埋。卫生部门要做好中毒急救的准备。灭鼠时，应在居住区喷洒杀虫剂，消灭离开鼠体的跳蚤、螨虫等。

（作者供职于河南省疾病预防控制中心）

宝宝说话晚可能是精神发育迟缓

□刘 丹

对于宝宝在成长发育过程中说话晚这一现象，一些家长认为是“贵人语话迟”的表现，宝宝说话时间越晚，表示宝宝越聪明。真的是这样吗？答案是否定的。一些宝宝说话晚可能是因为精神发育迟缓，要及早干预。下面，我们就聊一聊宝宝说话晚的那些事儿。

通过观察能够发现，每个宝宝说话的时间都是不一样的。有的宝宝在出生10个月～12个月的时候，能够有意识地喊出“爸爸、妈妈”等简单的词语，在12个月～18个月的时候能说出一些简短的句子，能和大人进行简单的沟通和交流，这说明孩子的发育是正常的；也有一部分宝宝在3岁～4岁时才会说话，甚至有的宝宝到5岁时才会说话，这都是正常现象。宝宝说话时间的早晚可能与遗传或环境因素有关。但是作为爸爸、妈妈，我们要警惕以下几种现象的发生：

一是在婴儿时期，宝宝不会咕咕发声，也不会发出咿咿呀呀的声音；二是发育到12个月时，宝宝还不能注视说话的人；三是在1岁左右时，宝宝不能根据指示做相应的动作，比如妈妈说“摸摸宝宝的头”，此时的宝宝没有反应；四是发育到18个月时，宝宝掌握的词汇量不到50个；五是宝宝2岁时不能连续说话，3岁时不能断句，4岁时不能理解爸爸、妈妈说的话。如果宝宝有这些表现，怀疑宝宝精神发育迟缓。

宝宝说话晚的原因有哪些

可能存在智力低下。语言表达与智力有着直接的联系，如果宝宝在说话时不能注视对方、精神不能集中或者模仿他人能力差时，就要考虑是否存在智力低下。

可能听力有缺陷。听力存在缺陷也会导致宝宝说话晚。听力缺陷不严重时，宝宝能够看着别人说话时的口唇模仿发出声音；严重时则会造成听力障碍，不知道如何说话。

家庭因素。如果孩子的父母也存在说话晚的情况或者家里没有人与宝宝沟通，也会导致宝宝说话晚。还有一部分宝宝能听懂话，也能说话，但就是不愿意张嘴说话。除这些因素外，宝宝还是不说话，就要考虑是否存在精神发育迟缓现象。

精神发育迟缓该如何治疗

精神发育迟缓是由于精神发育迟滞、智力发育受阻，导致智力发育水平明显低于同龄人发育水平。造成这一疾病的原因与遗传因素、环境因素等有关。因此，治疗精神发育迟缓，应对具体病因进行具体分析。针对先天性代谢引起的疾病，可以采用药物联合饮食进行治疗；针对行为异常及发育障碍，可以采用精神药物进行治疗，同时在治疗过程中进行语言课、引导课等训练课程。

综上所述，宝宝说话晚不一定是“贵人语话迟”，也可能是精神发育迟缓。因此，家长要注意观察，如果发现异常情况，要及时带宝宝到医院就诊。

（作者供职于商丘市第一人民医院）

智齿冠周炎的危害和预防

□李学杰

智齿是指口腔内最里面的第三颗磨牙，一般在16岁～25岁萌出。此阶段通常是人们长知识、学本领的时期，因此，第三颗磨牙也被称为智齿。智齿的个体差异较大。随着人类进化过程中饮食结构的精细化，牙槽骨逐步退化，导致无法提供足够的空间给最后萌出的智齿，因此有些智齿在萌出时往往会因为空间不足，造成异位萌出、阻生。这些异位萌出的智齿通常在口腔内很难被清洁到，阻生智齿的牙龈软组织与牙冠之间容易堆积食物残渣，形成一个盲袋结构，其温度和湿度都有利于细菌的生长和繁殖。当机体免疫力较强时，智齿冠周软组织不会出现炎症，但是一旦机体免疫力下降时，就会经常引发智齿周围软组织炎症，即智齿冠周炎。

在智齿冠周炎早期，患者通常会出现智齿冠周牙龈肿痛不适、智齿牙龈沟加深、炎性渗出增多等症状，并伴咀嚼、吞咽困难。随着炎症的进一步发展，可引起患处牙龈的剧烈疼痛，并向患者的耳颞部放射。如果化脓性感染得不到有效控制，炎症就会进一步发展累及咀嚼肌，可引起咀嚼肌的反射性痉挛，进而出现不同程度的张口受限，甚至出现“牙关紧闭”症状。当炎症继续扩散至颌面部深部组织间隙时，则会引发颌面间隙感染。在此阶段，患者的全身症状开始逐渐明显，可出现不同程度的畏寒、发热、头痛、食欲减退、便秘等。感染还可能诱发颌骨骨髓炎，引起颌骨坏死和破坏，严重的还可引起面颈部软组织的广泛肿胀，甚至压迫气道，导致呼吸困难，向上可扩散至颅内，引发海绵窦血栓性静脉炎，甚至颅内脓肿；向下可侵犯纵隔、肺部，引起脓毒症，危及生命。

因此，对于萌出异常或者不对称的智齿，建议及早拔除，防患于未然；对于萌出位置正常，有上下对应牙齿咬合的智齿，则可以保留，但要注意认真清洁，避免龋齿和牙髓炎的发生。

预防智齿冠周炎要注意以下几点：

1.注意口腔卫生，饭后及时刷牙。为了保证每个牙面都有足够的拂刷时间，每次刷牙时间不少于3分钟。2.推荐使用牙线清理容易被食物嵌塞的智齿。3.避免受凉、感冒、过度劳累，要作息规律，适度进行体育锻炼，全面提高机体抵抗力。4.定期进行口腔检查可以发现位置不正的智齿，并进行有针对性的治疗，从而预防智齿冠周炎的发生。特殊人群如孕妇、接受骨髓移植者、头颈部恶性肿瘤放疗患者、全身化疗患者，均需要在孕前或治疗前评估口腔内的智齿状态。

（作者供职于郑州大学第一附属医院口腔颌面外科）

肿瘤患者如何看血常规报告

□王 丹

在肿瘤医院，无论你是手术前后，还是放疗、化疗前后，都需要做一项检查，那就是血常规检查。但是血常规检查报告单上的数字和升降的箭头标识表示什么意思呢？该如何看懂血常规报告呢？通常，我们只需要重点关注其中这四项指标就可以了。

第一类 白细胞

白细胞是人体与疾病斗争的“战士”，和我们的免疫状态息息相关。白细胞分为中性粒细胞、淋巴细胞、单核细胞、嗜酸性粒细胞、嗜碱性粒细胞五类，其中最主要的就是中性粒细胞和淋巴细胞。

当机体出现感染时，如果白细胞计数偏高、中性粒细胞百分比升高，考虑细菌感染；如果白细胞计数正常或偏低、淋巴细胞百分比升高，则考虑病毒感染。

肿瘤患者由于接受放疗、化疗或者其他相关的抗肿瘤治疗，会出现白细胞计数或者中性粒细胞绝对值的减少，可能会出现发热、乏力、感染等症状，严重者可出现粒细胞减少性发热。因此，肿瘤患者不仅要关注白细胞的总数，还要关注中性粒细胞的绝对值，当中性粒细胞绝对值小于1.5×10^9/升时，就要进行升白细胞的治疗，待白细胞计数正常后，方可继续治疗。

第二类 红细胞和血红蛋白

红细胞是人体运输氧气和二氧化碳的主要细胞。红细胞中含有血红蛋白，使血液呈红色。红细胞和血红蛋白减少可引起各类贫血，如缺铁性贫血。如果患者发生贫血，需要在医生的指导下进行对症治疗。

在疾病进展和治疗的过程中，肿瘤患者会发生贫血，主要表现为血红蛋白的减少，当血红蛋白小于80克/升时，不建议进行放疗、化疗等治疗。当血红蛋白小于60克/升时，且有持续性心动过速、呼吸急促、胸痛、劳力性呼吸困难、晕厥、重度乏力时，一般要进行输血治疗。如果血红蛋白水平进行性下降，且近期有过强化放疗、化疗或者无症状但有并发症（如心脏病、脑血管疾病等），也可考虑输血治疗。

第三类 血小板

血小板主要参与机体凝血与止血过程，反映了机体的凝血状态。

当血小板升高，大于500×10^9/升时，要警惕发生血栓的风险；当血小板降低时，凝血功能发生障碍，则容易造成出血。肿瘤患者由于抗肿瘤治疗经常会发生血小板减少，可能会出现皮下瘀点瘀斑、牙龈出血、黑便等。当血小板小于75×10^9/升时，不建议进行放疗、化疗；当血小板小于10×10^9/升时，原则上需要预防性输注血小板。

血常规检查不仅可以初步判断与血液相关的疾病，还能帮助医生诊断是不是其他疾病引起的血细胞的变化。肿瘤患者在进行抗肿瘤治疗的过程中，常常会出现血细胞的减少，贫血、出血及感染，从而导致治疗强度降低、时间延迟，甚至终止治疗，影响患者的长期生存，因此一定要做好血常规的监测。

（作者供职于河南省肿瘤医院）

本报地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角 邮政编码：450046 电话区号：0371 广告发布登记证号：郑东工商广发登字第009号 照排：本报编辑部 印刷：河南日报印务中心（地址：郑州经开区第三大街168号） 定价：全年220元