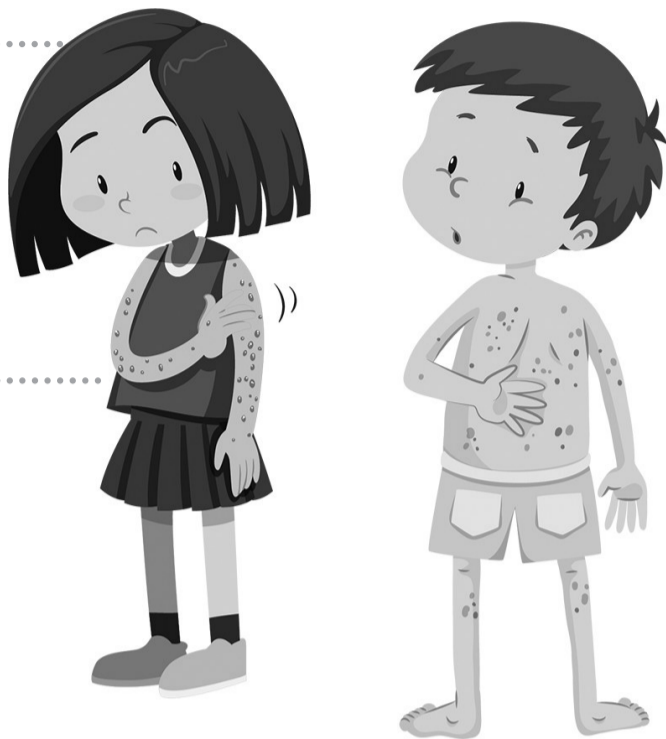


过敏，只是因为“免疫力”差吗？

有人春天一到就打喷嚏、流鼻涕；有人吃完海鲜、坚果后皮肤起疹子；还有家长发现，身边“小朋友过敏”的情况似乎比过去更多了。

于是很多人会问：是不是大家的免疫力变差了？



三是有些人可能并不是新发过敏，也许过去有症状但没有被识别。而且过敏有个过程，第一次免疫系统记住它，然后各种免疫细胞待命，可能后面再接触才会发生过敏症状。

食物过敏、食物不耐受、食物IgG阳性：不是一回事

很多人会把“吃了不舒服”都叫作“过敏”，但医学上需要进行区分。

食物过敏是免疫系统参与的反应。典型的IgE介导食物过敏，常常在进食后几分钟到两小时内出现症状，比如荨麻疹、嘴唇或眼睑肿胀、呕吐、喘息、喉头紧缩，严重时可发生过敏性休克。

而食物不耐受通常是身体处理某些食物成分的能力不足。最常见的是乳糖不耐受：体内乳糖酶不足，乳糖不能被充分消化，进入肠道后被细菌发酵，产生腹胀、腹痛、腹泻等症状。酒精不耐受、果糖不耐受、某些食品添加剂引起的不适，也属于这一类。

食物IgG阳性，尤其是市面上商业检测常测的IgG4，很多时候只说明一件事：你吃过这种食物，身体接触过这种食物蛋白，并产生了相应抗体。

美国过敏、哮喘与免疫学会明确指出，食物IgG检测没有被科学证明可以诊断食物过敏；而IgG4升高，甚至可能与机体对食物的耐受有关，而不是过敏。欧洲过敏和临床免疫学会的报告也明确提出，不推荐把食物IgG4检测作为食物过敏或食物不耐受的诊断工具。IgG4阳性不等于食物有毒，也不等于食物不能吃。它更可能代表：你和这种食物见过面，免疫系统认识它。

看到“重度阳性”，该怎么办？

如果某种食物平时吃了没有任何不舒服，只是报告显示IgG4阳性，就长期不吃，其实意义不大。尤其对儿童来说，盲目停掉牛奶、鸡蛋、小麦、鱼虾、坚果等食物，可能影响蛋白质、钙、铁、维生素和整体能量摄入，带来的麻烦不比“过敏”少。

真正值得关注的是临床症状：吃了什么，多久之后出现了什么，有没有规律，重复发生过几次。这些信息，比颜色分级更加有效。

过敏确实越来越受到关注，儿童过敏也确实比过去更常被诊断。但面对复杂的免疫系统，我们不能用一句“免疫力差了”来解释一切。同样，面对一张看起来很专业的“食物IgG检测报告”，也不要急着把阳性食物全部列入黑名单，要看真实症状和专业评估。科学不是让我们恐惧食物，而是帮助我们更准确地理解身体。

据新华社微信公众号综合科普中国

补充维生素D 延缓认知衰退

阿尔茨海默病是影响老年群体健康的重要疾病之一，其导致的认知功能衰退、记忆力下降等问题，严重影响患者的生活质量与家庭负担。而维生素D这一被称为“阳光维生素”的常见营养素，近年来经多项研究证实，不仅是骨骼健康的守护者，更与阿尔茨海默病的发生发展存在密切关联，其对大脑认知功能的保护作用逐渐受到广泛关注。

我国流行病学调查显示，60岁以上老年人维生素D缺乏比例高达70%~90%，80岁以上高龄人群更是超过90%。这一普遍存在的营养短板，让二者的关联研究更具现实意义。

德国癌症研究中心针对26万余人的长期追踪研究发现，维生素D缺乏者患阿尔茨海默病的风险相比正常人群增加19%，而科学补充维生素D可使该病发病风险降低17%。究其原因，大脑负责记忆储存的核心区域海马体，分布着大量维生素D受体，这种营养素能够帮助清除大脑中导致神经损伤的毒性蛋白，抑制脑部慢性炎症反应，同时维持神经信号的正常传递，从而延缓认知功能的衰退进程。

对中老年群体而言，科学补充维生素D需遵循“天然优先、按需调整”的原则。需要注意的是，老年人皮肤合成维生素D的效率会随年龄增长下降30%~50%，肾脏对维生素D的活化能力也明显减弱，单纯依靠日晒难以满足需求。建议每周进行2~3次户外活动，每次让手臂、腿部等部位皮肤在温和阳光下暴露15~20分钟，避开正午强光时段以防晒伤。饮食方面，可重点摄入富含维生素D的食物，如三文鱼、金枪鱼等深海鱼类，每100克三文鱼含维生素15~20微克。此外，蛋黄、动物肝脏、紫外线照射后的香菇等也是优质来源。对于长期室内活动、消化吸收功能较弱的人群，可在医生指导下服用补充剂，成年人每日推荐摄入量为600IU，老年人可增至800IU。切忌盲目过量补充，每日摄入量超4000IU可能引发高钙血症等不良反应。

阿尔茨海默病的发病机制复杂，是遗传因素、环境影响、生活方式等多重因素共同作用的结果，目前尚无根治手段，补充维生素D仅为预防体系中的重要辅助措施。守护脑部健康，还需搭配均衡饮食、规律运动、积极社交等健康生活方式。值得一提的是，对老年人而言，维持正常的维生素D水平，不仅能降低阿尔茨海默病的潜在风险，还能增强肌肉力量、减少跌倒概率，对骨骼健康、免疫功能提升也有多重益处。关注维生素D营养状况，从小处着手养成健康习惯，是中老年群体守护脑部健康、提升晚年生活质量的实用之举。

据大河健康报

过敏不是“免疫力低”

很多人一听到过敏，第一反应是因为“免疫力差”。

其实，更准确地说，过敏更像是免疫系统对某些本来无害的物质产生了过度反应。花粉、尘螨、宠物皮屑、霉菌、某些食物蛋白，本身并不是病原体。

但在过敏体质的人身上，免疫系统可能会把它们当成“危险入侵者”，从而启动过度防御，释放组胺等物质，这种报警发生在鼻腔，就是鼻痒、打喷嚏、流鼻涕；发生在皮肤，就是湿疹、荨麻疹；发生在气道，可能是喘息、胸闷、持续咳嗽。所以，过敏并不是简单的“免疫力低下”，而更像是免疫系统的“误判”和“过度防御”。

为什么感觉 过敏的人越来越多？

这个问题没有一个单一答案。目前医学界认为，过敏性疾病增加可能与多种因素共同作用有关。

首先是生活环境的改变。现代城市生活中，儿童接触自然环境、土壤、动物和多种微生物的机会减少，生活在更干净、更城市化的环境里。

干净当然是好事，它减少了许多感染性疾病，但免疫系统的成熟也需要和外界反复“交流”。早期微生物暴露不足、饮食结构单一、抗生素使用增多、空气污染、皮肤屏障受损，这些因素叠加在一起，可能让免疫系统更容易走向过敏性炎症方向。

近年研究也指出，呼吸道、皮肤和食物相关过敏性疾病在过去几十年明显增加，微生物组变化是重要影响因素之一。

不过也要注意，过敏“变多”，除了过敏症状确实增加，还有一部分是识别能力提高了。过去很多人把过敏性鼻炎当反复感冒，把咳嗽变异性哮喘当普通咳嗽，把食物过敏和食物不耐受都叫成肠胃不好。

现在检测更多、就诊意识更强、社交媒体传播更快，大家对过敏的警觉性上来了，各种商业检测也随之涌现——食物IgG报告，就是在这样的背景下找到了市场。

所以，过敏变多并不是一句“免疫力变差了”能解释的。它背后是遗传、环境、生活方式、微生物暴露、皮肤屏障和医学诊断共同作用的结果。

这些病常常“串在一起”：过敏进程的复杂性

有些孩子的经历是这样的：从小湿疹，慢慢出现食物过敏，长大后又有了鼻炎和哮喘。这种现象常被称为“特应性进程”或“过敏进程”——特应性皮炎、食物过敏、哮喘、过敏性鼻炎之间确实存在一定关联，它们可能共享同一个过敏体质的背景。

但这并不意味着所有症状都来自食物。鼻炎的诊断要看鼻部症状和吸入性过敏原；哮喘要评估气道高反应和肺功能；慢性咳嗽要分析鼻炎、哮喘、反流、嗜酸粒细胞炎等；皮疹要区分湿疹、荨麻疹、感染和真正的食物过敏反应。

而有些人早年并不对某种东西过敏，但是随着时间增长，也会出现过敏症状。

这就要考虑几种情况：

一是各种屏障，比如皮肤屏障等的状态发生了改变，导致过敏原更容易进入体内，更容易激活免疫。

二是和身体状态有关，感染、熬夜、压力、饮酒、药物使用等会让我们的反应阈值降低。