



## 彩虹宗旨

**真心对待 细心照顾  
耐心辅导 热心员工**



**加入我们吧**  
彩虹这头是您  
期待已久的幸福

# 华府首创的华裔老人日间健康护理中心

## 彩虹老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

- 💡 隶属全美最大的医疗护理机构,正规化、现代化、人性化的管理模式。
- 💡 拥有华人优良传统,积累了十四年专业管理经验和细心的工作人员。
- 💡 完善的医护服务:预约医生,问诊,跟踪健康状况及安排交通接送。
- 💡 在营养师的指导下提供营养美味的早餐、午餐及点心。
- 💡 协助申请各项老人福利(包括Medicaid 和 Medicare)。
- 💡 提供有趣的室内外娱乐及购物活动和中美两国传统节日庆祝活动。
- 💡 全新装修,安全舒适卫生的活动环境。

**衷心感谢华府地区的华裔老人的支持!**  
**在新的一年里我们推出全新打造的彩虹老人日间健康护理中心!**  
**欢迎您来电咨询: 301-987-8889**

## 食物过敏和食物不耐受的区别,一篇读懂!

食物过敏和食物不耐受都是进食以后引起的不适,很多时候症状也很类似。很多人都弄不清楚它俩区别,以为是差不多的。

但其实它们完全不是一回事。

那如何判断孩子是过敏还是不耐受,又如何区别应对呢,我们今天展开讲一讲。

首先--从发生机制上来看

一、食物过敏是由ige介导的免疫反应。它发作迅速,症状可能累及多个系统,比如腹泻、呕吐(消化系统);皮疹(皮肤);鼻涕、咳嗽(吸呼系统)...

食物过敏的程度和进食量并不完全相关,摄入少量也可能引起严重的过敏反应;比较好通过观察找出过敏原,也相对容易确诊。

二、食物不耐受是由igg介导的免疫反应。

因摄入的食物未能被消化系统彻底消化,未完全消化的食物蛋白被吸收入血后激发免疫反应,产生IGG抗体形成免疫复合物,复合物产生沉淀引发身体各系统的慢性疾病。

食物不耐受起病隐匿而缓慢,不容易被察觉。

食物服用达到一定的量或者时间累积足够长后才会出现症状,症状严重程度也主要和食物的摄入量有关。

所以二者虽然都有免疫系统参与反应,但介导方式不一样,其发生机制是有很大差别的。

其次--从成因上看

一、食物过敏的发生。

过敏本质上是免疫系统将原本正常无害的食物,错误的判断为对身体有害的物质,而对正常食物也发起攻击,释放出一些炎症因子。

比如组胺、白三烯等,这些炎症因子会让我们身体产生各种炎症反应如湿疹,鼻炎、荨麻疹、哮喘等等。

那免疫系统为什么会产生错误判断呢?

具体原因医学界尚无定论,目前认度比较高的说法主要是以下:

1、环境的改变。

人体本身是一台非常精密的仪器,有自己的一套运行机制,原本一切是自然而然进行的。

但现代工业化进展太快了,出现了太多源,大环境遭到前所未有的破坏,人体进化不能完全跟上环境的变化,以致于出现脱节。

身体不认识这些“新东西”,免疫系统也混乱了以致于产生排斥,因而出现过敏。

这也是为啥随着环境的变化,过敏人群也随之增加的原因。

2、遗传因素。

家里有人过敏的话,孩子过敏体质的几率就会很大。

3、免疫系统和肠道黏膜屏障发育不完善。

孩子免疫系统发育不成熟,出于自我保护,会对所有入口的都进行“严格审核”,以致于矫枉过正,把正常食物也当成异物处理;

而肠道黏膜屏障发育不完善,肠道细胞间隙大,加上宝宝普遍胃酸分泌少,消化酶含量又低,难把食物消化完全,所以导致食物大分子容易穿过进入血液,被身体识别为抗原后发动免疫系统攻击;

另外,儿童胃肠道分泌的IgA量少,IgA可以防止抗原被免疫系统抓到,量少也容易导致过敏。

还有抗生素用太多,过早添加辅食,接触太多污染物,缺乏必须脂肪酸等等,都可能是诱发过敏发生的因素。

二、食物不耐受的发生。

食物不耐受不是免疫系统将正常的物质当成有害物质了,而是食物没被彻底消化就被吸收,从而引发IGG的对抗反应;

IGG是抗体,未被消化完全的物质是抗原,抗原抗体结合后形成的免疫复合物沉积在身体的各种组织,就会引发各大系统的慢性炎症反应。

从这里也可以看出:

过敏是IGE激发了身体的炎症因子从而产生急性的炎症反应;不耐受是IGG和抗原产生免疫复合物从而慢慢对身体产生的慢性炎症反应。

一个是急性炎症;一个是慢性炎症;

一个是IGE介导;一个是IGG介导;

一个是炎症因子增加;一个是产生免疫复合物沉淀。这就是它们的区别。

再回到不耐受的成因上,既然它是因为食物不能消化彻底而导致,那使得食物不能彻底消化的原因,也就是导致食物不耐受的原因。

包括:

1、缺乏某些消化酶。

比如乳糖不耐受是因为缺乏乳糖酶,麸质不耐受是缺乏相关的蛋白消化酶....

对牛奶、鸡蛋、海鲜等不耐受,也主要是缺乏相关消化酶,导致它们无法被充分消化。

2、“肠漏”的存在。

“肠漏”不是说肠子真的漏了,而是指机体肠道环境非常差,肠壁通透性高而致密性又低,黏膜屏障不够强,就好像是有“漏”一样。

因“肠漏”的存在,肠道会把一些大分子食物、毒素等本该被肠道屏蔽的物质,也“放进去”入血进行循环里。

宝宝们本就肠胃发育不完善,消化酶数量和活性都不足,所以他们特别容易发生食物不耐受。

不耐受其实也分急性和慢性的。

急性的不耐受是指一次性吃太多了导致的身体不舒服,慢性的不耐受就是常说的不耐受,会因长期食用而慢慢产危害。

理论上讲,任何东西吃太多都会让肠

道“不耐受”。

因为吃太多,身体始终会处理不过来,酶的数量也有限,总有被用完的时候,肠道也有自己的承受限度。比如吃100克肉没有感觉,吃1000克肉就可能感觉腹胀,腹痛、恶心等。

这就是肠道没办法处理和消化这么多,从而发生“急性”不耐受,如果它们进入血液,又会引发慢性的不耐受。

再次--如何判断是食物过敏还是不耐受呢?

过敏更多表现在皮肤、消化道、呼吸道等问题上,不耐受则更多表现在消化问题上。

不过这两者无法从症状上完全区分出的。

区分方法有两类,

一是自己排查,二是做检测。

1、食物过敏。

自己做排查的话,过敏更好判断。

判断方法就是当孩子摄入某种食物后出现了过敏反应,停止摄入这种食物,过敏反应就好转,再之后再次摄入该食物后又出现过敏反应那就可以肯定是对该食物过敏了。

这就是我们常说的判断过敏的金标准:回避-激发试验。

这个方法可以说是100%的确诊,如果你通过这个方法完整的找到了过敏原,那就不用再做检测了。

但奇怪的是,很多妈妈反而就是发现过敏原后,才去做检测,好像是要通过检测来确定下孩子是不是过敏一样;

其实相反,发现过敏这就是确诊了,不需要通过检测去确定,毕竟检测不是100%准确,实际的反应也是百分百真实。

当然你若不放心,做检测就为了佐证下那也行。

要注意的是,回避-激发试验是有一定风险的。

万一孩子发生严重的急性过敏反应,自己却处理不过来,那就很危险,所以没把握的情况下最好在医生的指导下进行。

2、食物不耐受。

食物不耐受的排查就更麻烦了,它起病慢,症状又隐匿而复杂,通过回避-激发试验也很难查得出。

如果要查,可以在孩子刚添加辅食期间,就一样一样的进行排查。

通过观察大便、精神等,得出孩子可能对什么食物不耐受的结论。

这个方法要做好会需要很多时间和精力准备的。

你需要记录每天吃的食物,记下种类和量并认真观察孩子之后的反应,再通过结果做出判断。

它更适合辅食添加初期的宝宝,因为小宝宝吃的食物种类少,对不耐受症状更敏感,相对容易找出。

大孩子因接触的食物种类多,对不耐受的反应也更慢,要完全查出来,实在非常困难。

所以,如果要做检测,反而是食物不耐受的检测意义更大。

但由于医院里这项检测并不普及,大多数家长还是只给孩子做了过敏原的检测,还有很多敏宝妈根本不知道还有不耐受检测这回事。

即使知道,也因检测费用不低而犹豫不决,而这个,也只能家长自己做衡量了。

最后--食物过敏和食物不耐受,分别如何应对呢?

在知道对什么食物过敏,对什么食物不耐受后,要怎么去做呢?

这两者在处理上,有共同点也有不同点。

先说说不同的点。

一是药物的治疗不同。

过敏可以选择抗过敏药物,比如西替利嗪,它就是一种组胺H1受体拮抗剂。

前面说过,过敏的时候身体会释放组胺,导致急性炎症反应,西药的作用原理就是这么直接粗暴:既然它是因为组胺增加,那它就抑制组胺释放,从而达到抑制过敏的作用。不耐受不是这个原理,所以不需要吃这种药物。

二是在食物的回避上。

过敏的食物需要先绝对的回避,一点不能去碰,且回避的时间要足够长,之后再从少量开始尝试是否还过敏,直到脱敏才可正常吃,有些冷门的食物,建议以后也都不要吃了;

不耐受虽然也需要回避,但对它的回避可以不像过敏那么严格,回避时间够了以后也可以慢慢的进食逐渐产生耐受。

再说说相同的点。

一是都需要回避。

不管是过敏还是不耐受,常规回避的原则也都是重度回避至少6个月,中度至少回避3个月,轻度至少回避1个月。

这是大的原则,具体的再根据食物种类和孩子的实际症状而调整;

二是都需要内调。

在营养学上,调理可选择含天然消化酶的营养素,含锌、天然VC等的营养素,以及益生菌,益生元,摄入足够的必须脂肪酸等,以帮助改善肠道菌群修复肠道粘膜,改善肠漏和提高消化吸收能力。

三是都需要优化饮食生活方式。

日常都需要做到少吃游离糖、避免吃化学加工的食品和各种零食,油炸膨化、甜品、碳酸饮料、快餐等能不吃就不吃;

三餐均衡搭配,吃新鲜食物,选择更优的食材;要吃好油,而不是氧化油氧化油,比如用茶油,亚麻籽油,橄榄油等,替代一部分日常的豆油花生油等。

把握好它们的共同点和不同点,心里有了数了,在应对的时候就能更加游刃有余。