



海都记者 林宝珍

冬天早晨,市民都习惯来一杯热的牛奶。但每个人喝牛奶后的状况都不一样,今天我们来聊一聊食物不耐受的话题。

不少人有这样的经验:一喝牛奶就腹胀、腹泻,牛奶停了,也就不拉肚子了。这就是典型的食物不耐受,是由于机体不能充分消化食物中的大分子(如乳糖),并由此引发抵抗性反应。

据介绍,食物不耐受很普遍,并且多达90多个品目的食物可引起,不同的人对同一食物出现的“不耐受”表现也不同,因此很容易被忽视。哪些食物可引起食物不耐受?都有什么样表现?又该如何应对呢?我们请来福建省立医院中心实验室副主任技师赖力给大家解答。

# 女子长期反复咳嗽 竟然是喝牛奶引起

## 专家提醒:食物不耐受表现形式多样,可抽血查抗体诊断,明确后可通过调整饮食来改善

### 牛奶改为酸奶后 慢性咳嗽终于停了

杨先生今年68岁,持续腹泻已有半年,面容消瘦,全身乏力,做了各项检查仍找不出所以然。上周,杨先生到省立医院消化科就诊时,医生建议他做食物不耐受检测。检测结果提示牛奶阳性,即,存在对牛奶的食物不耐受。医生通过询问得知,一段时间以来,杨先生为了防止老年人骨质疏松,每天都喝大量牛奶。

士也对牛奶不耐受,不过,她的症状有点“特殊”。长期以来,刘女士反反复复咳嗽,一直以为是慢性咽炎,但吃药、打针都不管用,查过敏原也都正常。也是在医生建议下,她才做了食物不耐受测试,结果提示牛奶阳性。原来,刘女士的慢性咳嗽也是由于牛奶不耐受引起的。随后,医生建议她改喝酸奶。经过一段时间的调整,咳嗽终于停了。

属‘变态反应’。”赖力解释说,当食物在进入消化道后,本应被消化分解至氨基酸、甘油和单糖水平,这样才能完全转化为能量供人体所需。但有时我们的免疫系统会“出错”,把进入体内的某种或多种食物当成有害物质,并针对这些物质产生过度的保护性免疫反应,即产生食物特异性IgG抗体。这种抗体可与食物颗粒形成免疫复合物,从而出现腹泻等情况。

无独有偶,福州的刘女

“食物不耐受和过敏同

### 有90多种食物可引起不耐受 表现形式也是各不相同

“食物不耐受在普通人群中发生率很高。”赖力介绍,引起食物不耐受的食品也相当多,目前明确的有90多个品目,最常见的有牛奶、鸡蛋、小麦、玉米、坚果、大豆和贝类等。需要提醒的是,不同的人对于同一种食物不耐受可能出现不相同的症状,同一个人对相同的食物不耐受也会出现不同的症状。

- 现多种症状并存的现象。
- 食物不耐受可能出现的症状包括:
  - (1)消化系统:恶心、腹痛、腹泻、口臭、嗝气、胀气。
  - (2)皮肤系统:湿疹、面疱、指甲和头发脆性大、荨麻疹、皮肤干燥。
  - (3)神经系统:焦虑、困惑、忧郁、暴躁易怒。
  - (4)呼吸系统:气喘、慢性咳嗽、咽喉痛、鼻腔分泌物增多、鼻后黏液分泌、慢性鼻窦炎。
  - (5)肌肉骨骼系统:关节炎、关节疼痛。
  - (6)泌尿生殖系统:尿频、尿急、阴道瘙痒、阴道分泌物异常。
  - (7)心血管系统:胸痛、心律不齐、高血压、心跳加速。
  - (8)其他方面:疲劳、眩晕、头痛、睡眠困难、肥胖、磨牙。

因此,食物不耐受的自我诊断比较困难,需要进行专业的食物不耐受检测。可与临床医生沟通交流,回忆发病前的饮食状态,然后抽血查相应的食物抗体。



建隆漫画

### 对于不耐受食物 或禁或轮替慢慢调整

查出不耐受食物,是否要对这种食品禁食呢?“并不是。”赖力说,可根据检测结果,将这些食物分为禁食、轮替食用和安全食用来分别对待,在医生指导下经过一段时间食物规避后,可恢复进食,或轮替进食。比如对牛奶不耐受,恢复进食可先尝

试酸奶;对鸡蛋不耐受,恢复进食可先尝试蛋糕。每次只能恢复进食一种不耐受的食物,如确定加入此类食物没有不良反应时,再加入下一种。“在我们日常生活中要警惕食物不耐受。”赖力提醒,相比青壮年人群,老年人消化能力

和免疫能力较低,会加大食物不耐受产生的几率,并继发血压升高、血管壁扩张和胆固醇沉积等问题。而婴幼儿长期食物不耐受,可导致营养不良。需要准确识别不耐受的食物,然后制定出科学食谱,进行饮食调整,避免疾病的发生。

# 吴孟超医学奖 首次在故乡福州揭晓

## 刘景丰、曾永毅等10位医学工作者获奖

海都讯(记者 林宝珍 通讯员 林春梅) 12月16日,第十五届吴孟超医学奖在福建医科大学孟超肝胆医院金山院区揭晓。我省医学工作者刘景丰、曾永毅、李灿东、陈万金获得吴孟超医学科技教育奖,刘小龙、陈娟、侯晋、袁泉、尚小珂、王征等6位青年医务工作者获颁吴孟超医学青年基金奖。此次颁奖活动是吴孟超医学奖首次在吴老故乡福州举行。中国科学院院士陈孝平、中国工程院院士王红阳、吴孟超院士长女吴玲和福建省、福州市各级领导等出席活动,分别为获奖者颁奖。

吴孟超院士是国际著名肝胆外科专家,我国肝胆外科事业的开拓者和奠基人之一,他的精湛医术和高尚医德赢得了全社会的广泛赞扬和尊重,被誉为“中国肝胆外科之父”。1997年3月开始,吴孟超拿出个人积蓄,与海内外团体和个人资助,设立了吴孟超肝胆外科医学基金。2004年5月上海吴孟超医学科技基金会成立,该基金会已多次颁发奖项,奖励了一大批在临床医学和基础研究领域做出贡献的人才。获奖者中,顾健人、王红阳、李兰娟、王学浩、陈孝平、董家鸿等成长为两院院士,丁义涛、廖专等28人成长为国家杰青、长江学者等高层次人才。

吴孟超医学科技奖和吴孟超医学青年基金奖。吴孟超医学科技奖主要奖励在医学领域有重大发明、创造、发现,为医学事业发展做出重大贡献的医学工作者,每两年评选一次,委托国家自然科学基金委员会医学部专家评审组评审,每次获奖人员1名。吴孟超医学青年基金奖主要奖励在医学临床应用与基础研究领域表现突出,取得一定成果,年龄在45周岁以下的青年医学工作者,每年评选一次,每次评选6名获奖者。当天,还同步启动沪闽吴孟超医学科技教育平台,将在沪闽两地开展科研合作、学科建设、学术交流、慈善公益等,设立吴孟超医学基金资助项目,包括临床医学基础与应用研究、贫困地区学生助学、贫困地区乡村医生培训、小儿肝脏肿瘤治疗等,定期组织医学公益活动、开展医疗慈善事业,并设立专项发展基金。

## 分立公告

经2023年12月20日股东决定,泉州东方手袋厂有限公司(注册资本为1800万元,实收资本为1800万元)拟存续分立,分立新设泉州东联箱包有限公司,泉州东方手袋厂有限公司存续。分立后泉州东方手袋厂有限公司的注册资本减至1500万元,分立新设的泉州东联箱包有限公司注册资本为300万元。根据《公司法》和相关法律法规的规定,泉州东方手袋厂有限公司分立前的债务由分立后的公司承担连带责任,若泉州东方手袋厂有限公司在分立前与债权人就债务清偿达成书面协议的,按协议执行。本公司债权人自接到通知书之日起30日内,未接到通知书的自本公告之日起45日内,可以要求公司清偿债务或提供相应的担保。本公司债权人未在规定时间内行使上述权利的,公司分立按法定程序实施。

特此公告!  
联系人:李继祥 电话:13905053372  
地址:泉州经济技术开发区崇宏西路

泉州东方手袋厂有限公司  
2023年12月22日

## 公告

- 1、机构名称:农银人寿保险股份有限公司泉州中心支公司晋江营销服务部
- 2、机构编码:000092350582001
- 3、机构住所:福建省泉州市晋江市青阳街道长兴路明鑫财富中心1706
- 4、负责人及联系方式:蔡芳侨,0595-85600982

## 营业执照遗失声明

福建知建工程有限公司2020年7月中旬不慎遗失泉州台商投资区管理委员会市场监督管理局于2020年6月18日核发的营业执照正、副本,统一社会信用代码:91350521MA31GEM33G,现声明该营业执照正、副本作废!

福建知建工程有限公司  
2023年12月22日

## 莆田高新技术产业开发区国土空间专项规划环境影响评价二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的要求,现将《莆田高新技术产业开发区国土空间专项规划环境影响评价报告书》(征求意见稿)向公众公告如下:一、征求意见稿及公众意见表的链接<https://pan.baidu.com/s/1Za1SX-CK510UZP8kkp1zMxw>,提取码:b11u。二、查阅纸质环境影响评价报告书及公众提出意见途径:莆田高新技术产业开发区管理委员会,联系人:林工,电话:0594-3339001,地址:福建省莆田市涵江区涵庭路1号高新区科技孵化大楼5楼;公众可下载意见表填写意见,并过来人、来信、来电等方式向规划单位反映。三、征求意见稿的公众范围:周边相关利益者、社会团体、行业主管部门及社会各界发表意见和建议。四、本次公示有效期为2023年12月20日-2024年1月3日,共10个工作日。特此公告!公示单位:莆田高新技术产业开发区管理委员会