

宝宝食物过敏 症状五花八门

一说到食物过敏,很多人一下子会联想到皮肤红肿、起疹子。可是你知道吗?宝宝长湿疹、腹泻、便秘、屁多、咳嗽、哮喘……都可能是食物过敏引起的!儿科专业人士建议,找到过敏“元凶”至关重要,尽量让宝宝远离过敏原。年轻的父母切记:宝宝湿疹越严重,年龄越小,越可能是食物过敏引起的!

食物过敏症状可能很隐蔽

铭铭自出生后一直是母乳喂养,现在他已经6个月大了,由于妈妈休完产假准备上班,于是在铭铭的饮食中增加奶粉喂养。可是一喝奶粉,他就开始出现点状的红斑及粟粒大小的丘疹,痒得整晚哭闹。妈妈带他去过多家医院,诊断多是“婴儿湿疹”,用过多种抗过敏药和激素软膏。用药后症状能很快缓解,不过一停药就又复发了,这让铭铭妈妈头痛不已。

3个月大的桃子一直是母乳和奶粉混合喂养,最近她因为严重的便秘

和屁多,由妈妈带去医院就诊。细心的儿科医生没有立即给她开通便的药物,而是注意到了桃子身上有湿疹。

儿科副主任医师沈振宇接诊了这两个小病号,诊断他俩的症状迥异,不过病因都是食物过敏。沈振宇介绍,食物过敏引起的症状可能出现在身体的各部位。如果表现在皮肤上,往往就是湿疹、痒疹、皮疹、荨麻疹、水肿、干燥等;如果表现在呼吸系统中,就可能是喘息、哮喘、咳嗽、鼻炎等;如果表现在消化系统中,就可

能是腹泻、便秘、屁多、呕吐、反流、生长发育迟缓等。

宝宝如果有食物过敏,可能会出现上述症状中的一个或多个,不过,这些症状容易和其他疾病相混淆,易被家长忽视,也易被医生误诊。沈振宇建议,家长平时要观察宝宝的身体状况,在就诊时除自认为的“主要问题”外(如正在咳嗽或腹泻),也要把宝宝的其他不适(如平时屁多,身上有小痘痘)一并讲给医生听,帮助医生准确诊断过敏。

找出过敏“元凶”最重要

一般认为,宝宝湿疹越严重,年龄越小,越可能是食物过敏引起。如果怀疑宝宝是食物过敏,医生建议要尽快找到过敏“元凶”。

沈振宇介绍,要找到是什么食物导致宝宝过敏,有三种方法。

第一种是皮肤试验,如皮肤点刺。这种方法敏感性高,而且结果直接就能看出。不过这种点刺的方法比较痛,许多儿童无法忍受。

第二种是血清特异性IgE抗体测定。用抽血的方法进行检测,费用

较高,也有较高的敏感性及特异性。

第三种是食物回避和激发试验。这种方法简便、易操作,可靠性高,适用于任何年龄段和情况的婴儿,最为医生们所推荐。

沈振宇介绍,可能引起宝宝过敏

宝宝食物过敏是阶段性的

通过食物回避和激发试验找出宝宝对哪种食物过敏,在一段时间内尽量让宝宝不食用这类食物,就可以避免诱发过敏了。许多妈妈会有这样的疑问:如果宝宝对牛奶或鸡蛋过敏,那是否意味着一辈子不能碰牛奶和鸡蛋呢?

并非如此!沈振宇解释说,宝宝对某种食物过敏只代表他在这段时间对

这种食物过敏,随着他的身体发育、肠黏膜屏障逐步完善、免疫系统渐趋成熟,他此后可能不会再对这种食物过敏。所以说,发现宝宝对某种食物过敏后,停吃一段时间,并经过治疗后,仍可以尝试让宝宝逐渐恢复吃这种食物,但要密切关注他的身体反应。以对牛奶过敏为例,宝宝可以先吃游离氨基酸配方奶粉或深度水解配方奶粉一

段时间,再换为适度水解配方奶粉,最后再过渡到普通配方奶粉。

他特别提醒,对牛奶过敏的宝宝有50%的可能也会对鸡蛋过敏,所以辅食添加鸡蛋的时间要比普通宝宝要晚些,6个月大时才添加蛋黄(普通宝宝4个月就可添加蛋黄),8个月大时才添加蛋白(蛋白比蛋黄的致敏性更强)。



的最常见的食物有8大类:牛奶、鸡蛋、豆类、鱼、贝壳类、坚果类、花生、小麦。对于大宝宝,若想找出他对哪些食物过敏,可以先选两类食物,在接下来的两周内不食用,观察他的疑似过敏症状有无缓解,如果出现了明

显好转,则可以初步判断是这两类食物中的一个或两个引起了他的过敏。对于正在吃奶的小宝宝,若怀疑他是牛奶过敏,在进行这个实验时应停掉普通奶粉,而改为食用无致敏性或低致敏性的奶粉代替。

牛奶过敏知多少

50%牛奶过敏的婴儿可能对其他食物过敏。

50%~80%牛奶过敏的婴儿可能出现吸入性过敏原过敏,如尘螨、狗毛等。

牛奶过敏婴儿存在哮喘、湿疹、过敏性鼻炎等特异性疾病的发病风险。

不建议让牛奶过敏的宝宝改喝羊奶,长期饮用羊奶,宝宝可能贫血。

(陈辉)

常饮碳酸饮料,小心烂牙

医生提醒,喝完之后用清水漱口



很多家长认为,孩子经常吃糖才会容易导致龋齿(烂牙),但口腔科副主任医师周银凤说,造成龋齿的原因很多,比如经常喝碳酸饮料,又或牙齿不齐没及时矫正等,也会带来龋齿问题。

碳酸饮料对牙齿有双重损害

据周主任介绍,一些家长对孩子喝饮料不加控制,是导致孩子龋齿率居高不下的主要原因之一。小张是一名中学生,平时爱喝可乐之类的饮料,几乎不怎么喝水,特别是运动出汗之后,一口气就是一瓶。周主任仔细检查小张的牙齿后,发现小张的上下颌多颗牙齿表面粗糙凹陷,有的已呈“蜂窝”状,牙齿有酸痛感。

周主任说,虽然不少家长都知道糖吃多了对牙齿不好,但对碳酸饮料的危害却了解甚少,认为饮料

很快就喝进肚子里了,对牙齿应该不会造成影响,因而对孩子的滥喝饮料不加控制。可实际上,碳酸饮料对牙齿有双重损害——碳酸饮料中既有大量糖分又含有有机酸性,饮料中的糖分与牙齿接触会发生酸性反应,侵蚀牙釉质,使牙齿矿物质被溶解,软化牙齿,容易产生龋齿。而饮料中的有机酸则可直接分解牙齿的钙质,造成牙齿脱钙,产生龋洞。因此,要尽量少喝这类饮料,如果确实喜欢喝,可以用吸管吸,以减少饮料和牙齿接触的时间,喝完之后立即用清水漱口。

牙齿不齐也易龋

11岁的男孩明明前来治疗烂牙,明明妈妈见到医生后一脸无辜地说:“我的孩子不爱喝饮料,也不爱吃糖,每天也刷牙两次,为什么还会烂牙呢?”周主任解释说:“牙齿不

齐也可能导致龋齿,因牙齿排列不齐形成的缝隙容易使食物嵌塞,不易清洁牙齿,食物残渣和细菌长期作用,容易发生龋齿、牙周炎等口腔疾病。因此,家长一旦发现孩子牙齿排列不整齐,就要及时带孩子到医院口腔科进行检查,采取相应的治疗措施。龋洞很容易穿透牙齿表层进入深层,进展很快,它可以继发牙髓炎和根尖周炎。”

窝沟封闭也非万全之策

琪琪妈妈王女士说:“听说做了窝沟封闭就不会烂牙,我家琪琪在读二年级时就做了窝沟封闭,可现在不是照样烂了两个牙齿?”周主任听完了笑了笑说:“所谓窝沟封闭就是在牙齿凹凸不平的地方涂上一层材料,液态时它可渗入到牙齿表面的窝沟内,经光照后固化。就如同给牙齿穿上了一层保护衣,起到防蛀作用。有的家

长认为做了窝沟封闭就万事大吉,没有好好注意孩子的口腔卫生,结果仍然有患龋齿的可能。”

另外,窝沟封闭有一定的脱落率,有的孩子在操作过程中口水多,可能使涂层不牢固,易脱落。所以建议家长在孩子做完窝沟封闭后要定期带孩子到医院复诊,有脱落要及时补上。平时,让孩子经常用含氟牙膏刷牙,增强牙齿的防龋能力。

周主任还建议家长,如果发现孩子的牙齿有颜色的改变,就必须马上带孩子去医院口腔科检查了。牙齿变色是龋齿的一个最先征兆,需要尽早进行治疗,不要等出现牙痛才去看牙医,这样就会把简单的问题复杂化了,既费时又费钱,且远期效果也不好。

(庄文斌)

家长期望高 孩子压力大

说到孩子的压力,首先想到的是学校里被升学压力推着前进的孩子。相对的,学龄前儿童就没有压力吗?答案是否定的。学龄前儿童同样承受着各种压力。精神心理科副主任医师贾艳滨认为,在孩子的认知里,吃喝玩乐就是他们的主要“工作”,如果他们产生了压力,这无疑来自于外界,其中,最主要的是来自于父母。

父母把自己的压力传给孩子

现在的年轻父母无一不望子成

龙,望女成凤,努力秉承着“孩子不能输在起跑线上”的理念,让孩子从小就上各种辅导班。对孩子过高的期望,让孩子过早地背负“重担”而产生一种“喘不过气”的压力。这其实是家长的压力,像杠杆一样传递给了孩子。

过早给予孩子太多压力,容易造成孩子心理问题。贾艳滨表示,近些年儿童抑郁症的发病率较以往有所增加。“要减轻孩子的压力,首先要减轻父母的压力。家长要弄清楚孩子的能力,制定适合的学习

方式。”家长要帮助孩子在学习和玩乐之中找到一个平衡点,既要玩好,也要学好,学前儿童的学习应该在娱乐中完成的。

提倡好习惯也要把握“度”

“饭前饭后要洗手”、“玩具玩完要放好”,对于孩子好习惯的养成,家长从来是不遗余力的。但让孩子养成好习惯也要把握“度”,在教给孩子生活的基本原则和要求时,千万不要在一些细节上太过吹毛求疵。贾艳滨表示,这种特别“规

范化的儿童”、“完美儿童”都是强迫性人格的潜在人群。在家长的严格要求所造成的压力之下,孩子从小被许多条条框框束缚着,循规蹈矩,成长后将演变成自我的压抑与束缚。

孩子犯错,批评以说理为主

孩子总是避免不了犯错,如果家长责罚太过严厉,也可能造成孩子产生心理问题。“如果一个孩子因为没锁好门而导致家里被盗,父母的责罚非常严厉,很可能造成孩

子在下次锁门的时候反复检查是否锁好,避免再被惩罚,这是一种强迫自己更好地做好事情以避免惩罚的意识起作用。”生活在过多的责罚的家庭环境下,孩子没有压力才怪。

但家长不禁要问,孩子犯错误了怎么办?犯错误了肯定要指出来,家长如果以孩子犯错为由,发泄自己的烦恼、怨气可能产生相反的效果,应以讲道理为主,让孩子意识到错误所在。

(谢哲)