

专家论点

# 对付过敏 学会预防与隔离

“过敏”一词源于希腊,原意是“不正常的反应”。现代医学认为是由于免疫系统错把一些原本无害的物质当做危险的外来入侵者,反应过度形成了过敏。现实生活中无处不在的过敏原,令抵抗力没那么顽强的宝宝几乎无处可逃。世界卫生组织指出对付过敏要以预防为主,家庭要学会帮助宝宝隔离过敏原。

指导专家:梁慧 主治医师 南京市儿童医院呼吸科

## 娃娃过敏最大“元凶”是尘螨

尘螨与过敏性疾病的发生关系密切。在众多的吸入性过敏原中,尘螨是最大的元凶。特别要指出的是,在婴幼儿过敏性哮喘中,尘螨是最主要的过敏原。目前对尘螨过敏的发病率在不断增加。因此减少生活、工作和环境中尘螨的含量对尘螨过敏孩子来说至关重要,其中床、地毯和家装是三个最重要的地方。一只枕头内就可找到6500多只尘螨,而一条床垫内竟可藏有200万只尘螨。

如何对付尘螨呢?把床垫和枕头用防尘布面打包存放;每周把所有的被单和毯子放进60℃左右的热水中清洗,以杀死藏身其内的尘螨;把羊毛或羽绒被褥替换成人造合成材料的;把卧室里的地毯换成地砖或木地板;用潮湿的拖把或抹布擦拭灰尘以免尘土飞扬。

如何对付房间里的灰尘呢?每周至少用湿布为房间彻底除尘一次;除尘时戴上手套、口罩或防尘面罩,以减少接触灰尘;尽量不

要用吹风系统取暖;减少屋里柳条花篮、干花及其它爱沾惹尘埃的物品数量;用布制、塑料等方便擦拭、拆洗的材料做窗帘。

## 这些“常识”是错的

专家表示很多家长对于过敏还存在一些认识上的常识性错误,这些错误不仅对于治疗和缓解过敏没有帮助,反而会耽误治疗的机会。

错误一:通过体育锻炼可以改变过敏体质。

通过体育锻炼确实可以增强孩子的抵抗力,减少病毒、细菌等入侵机体的机会,但这和抗过敏完全是两回事。在改变过敏体质这个问题上,体育锻炼实际上是没有任何作用的,因为过敏体质是由于天生的基因缺陷造成的。

错误二:服抗感冒药物可以用来治疗过敏性鼻炎。

感冒也称急性鼻炎,是由病毒感染引起的鼻黏膜炎症,表现为全身乏力、发热、咽痛等,发作时间短,一般7-10天即可痊愈。过敏性鼻炎也是鼻炎的一种,表现为鼻塞、鼻痒、打喷嚏、流鼻涕等,会反复发作,有季节性。一般

的感冒药都是复方制剂,里面有一些成分对过敏性鼻炎有效。比如伪麻黄碱可以减轻鼻塞、扑尔敏可以止痒、抗过敏等,但感冒药里还有解热镇痛等其他成分。有些人往往为了方便,在过敏性鼻炎发作时,服用感冒药来缓解症状。虽然吃了感冒药后对过敏性鼻炎也有一点效果,但其副作用不可忽视,所以还是应当去医院配专门的治疗药物。

错误三:过敏性鼻炎一定会引起嗅觉减退。

嗅觉减退是因为过敏性鼻炎患者的鼻黏膜水肿、堵塞了物质分子接触的嗅觉细胞而引起的。如果部分嗅觉细胞已经坏死,一定会产生嗅觉减退的现象。如果只是因为鼻黏膜肿胀阻塞了嗅觉的产生通路,那么嗅觉仍然可以恢复。

## 儿童“脱敏”疗效比大人更好

令人不堪其扰的过敏实际上并非无药可治。脱敏治疗是一种俗称,医学上称为特异性免疫治疗(SIT)。当确定患儿对某些变应原(或疫苗)过敏后,将该

变应原(或疫苗)进行皮下注射,剂量由小到大,浓度由低到高,逐渐递增,促使过敏性疾病患儿增加对变应原的耐受性,逐渐调整机体的免疫机制,从而达到控制或减轻过敏症状的一种治疗方法。这种方法在过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性鼻炎中获得广泛应用,并取得满意疗效。

为什么要进行脱敏治疗呢?通过脱敏治疗不仅能使过敏症状减轻或消失,减少哮喘和鼻炎的发作频率,提高家庭的生活质量,减少激素等对症药物的使用,有效避免因长期服药带来的不良反应,尤其是可能对儿童生长发育造成的影响;而且能够预防过敏性鼻炎转化为哮喘,改善过敏体质,阻断新过敏症的产生。部分患者在经过三年的治疗之后,可以完全不再使用药物。对于儿童来说,脱敏治疗结合对症药物的使用,对于控制和改善症状,最终减少对药物的使用,有很大帮助。儿童的自身恢复能力比较强,脱敏治疗的疗效更优于成年人,如果治疗及时,将对儿童未来的生长发育起到非常积极的作用。 快报记者 吕珂 通讯员 庞芳 李承益

科研成果

## 英研究机构 治儿童白血病有新方

英国一项最新研究说,对患有急性淋巴细胞白血病的儿童而言,治疗后疾病复发是导致死亡的重要原因,而一种名为米托蒽醌的药物可提高疾病复发儿童的存活率,其效果明显优于过去使用的药物。

英国曼彻斯特大学等机构研究人员4日在医学刊物《柳叶刀》上报告说,200多名患有急性淋巴细胞白血病并且复发的儿童参与了试验,其中约一半人服用传统的化疗药物伊达比星,而另一半人服用米托蒽醌,结果在3年后,前一组儿童的存活率为45%,而后一组儿童的存活率达到69%。

白血病又称血癌,急性淋巴细胞白血病是发生在儿童身上的主要白血病类型。据资助本次研究的英国癌症研究会介绍,对这种疾病的治疗近些年取得进展,患病儿童的存活率已经从50%上升到80%以上,但疾病复发仍然是个大问题,疾病复发儿童的存活率只在50%左右,近些年一直未能取得进展。

进行研究的瓦斯卡·萨哈教授说,采用米托蒽醌治疗急性淋巴细胞白血病将为患者和他们的家庭带来福音。 新华网

疫苗接种

## 婴幼儿接种疫苗 可以考虑在大腿处

卫生部有关专家称,一般给婴幼儿接种疫苗的确是打大腿外侧,因为比起在胳膊和臀部接种疫苗,打大腿外侧一是更安全,二是大腿外侧肌肉比较多,疫苗的成分容易吸收。在疫苗接种相对多的阶段,在大腿外侧接种和在胳膊处接种相比,可以避免在同一部位反复接种给孩子造成更多痛苦。同样道理,联合疫苗在国外用得也比较多,把预防多种疾病的疫苗成分综合在一种疫苗里,打一个疫苗就能同时预防几种疾病,减少总的接种次数,可以减少孩子少遭罪。不过目前国内在国内,联合疫苗主要就是百白破疫苗。而且由于技术含量比较高,联合疫苗的费用也要高于预防单种疾病的疫苗。

目前,我国正着力于推广给婴幼儿在大腿外侧部位接种疫苗,家长也可以在带孩子去接种时和医务人员沟通,在孩子的大腿外侧接种疫苗。 京华时报

健康成长

## 婴儿多爬行 可防肥胖弱智

7-8个月的婴儿开始学会爬行。每天反复如此活动,不光四肢的肌肉可以得到锻炼,还有多种好处。

**防肥胖:**经常爬行,可使婴儿皮下脂肪积聚减少,使婴儿的肌肉相对较为坚硬结实。

**防弱智:**爬行还有助于婴儿的智力开发,这是因为婴儿爬行时,经常处于俯卧、抬头的姿势,可促进其颈部肌肉的发育,孩子抬头越高,视野也越开阔,孩子就可自由观察和探究周围的事物。

**防阅读困难:**婴儿爬得越多,学说话的速度加快,学新知识和看、读能力也增强。

**防治疾病:**国外对脑瘫患儿早就采取了爬行训练的方法,在治疗损伤性耳聋和语言发育迟缓的患儿中,“爬”也是其中的一种重要治疗手段。 中国新闻网

点点诊室

## 宝宝还在长奶癣,妈妈急啊……

问诊路径: http://www.xici.net/d115635872.htm  
指导专家:江苏省人民医院河西分院儿科陈辉副主任医师

### 1、希希~公主 第177楼

我家宝宝现在快二个半月了,吐奶的情况还是有,有时刚吃过就吐,有时吃奶睡着了,一小时过后一醒就吐,有的时候还会喷奶。母乳吃得很好,体重一天增加一两也是正常的,不知道吐奶的这种不正常?多大才好点?还有,他睡觉都不是很沉,夜里睡觉常会脸通红,不时还会哼哼,声音挺大,这种情况正常吗?

答:吐奶一般在2个月会逐渐减少,也有个体差异会有所延长,跟小食道贲门发育不完善、胃食道反流有关,如果不频繁,吐奶量不多,生长发育不受影响,可继续观察,必要时可增加奶粉的稠度。另外要除外幽门不完全梗阻的先天性疾患,可到医院检查腹部有无肿块、必要时行碘油造影(儿童医院可查)等。

### 2、裕博妈妈 第178楼

我家宝宝现在13个月,3个月的时候开始长奶癣,母乳喂养的时候,我一吃海鲜、鱼、鸡什么的,他脸上就有,不吃就没有。现在断奶了,喝了两天鱼汤,脸上又长出像痱子一样的小红点,不吃就没有了,像这样我家宝宝一直不能吃鱼吗?还有这么大的宝宝还长奶癣吗?去年11月份的时候开始零星地冒些出来。到冬天

脸上一层,与奶癣战斗了一个秋冬,以为断了母乳就好了,可是小脸刚光滑了一个夏天,这两天又出了一层红色的像痱子一样的红点。宝宝要多大才不长奶癣啊?

答:像您孩子的这种情况应该还是过敏体质的问题。也基本明确和食品过敏有关。接触过敏原就敏感,避开就好,跟年龄有一定关系,等到2岁以上免疫功能完善后可能会好转。虽说喝鱼汤敏感,但不一定全部鱼类都过敏,可使用其它种类鱼试试看看,如果都过敏,建议就不吃了,用其他动物蛋白替代。如果吃其它食品,仍有较严重的过敏,可来医院咨询脱敏疗法。

### 3、徐伟叶洪 第182楼

我女儿五个月,湿疹老是出来,怎么办啊?

答:像您孩子的这种情况应该还是过敏体质的问题。和食品过敏有关,母乳喂养的跟母亲吃的东西有关,人工喂养的与辅食和奶粉有关。接触过敏原就敏感,避开就好,跟年龄有一定关系,等到2岁以上免疫功能完善后可能会好转。可使用抗湿疹药物,如果仍有较严重的过敏,可来医院检查过敏原,咨询脱敏疗法。

快报记者 吕珂 通讯员 陈步伟 虞森森

学上几招

## 四种“假感冒”爸妈要学会辨别



1651号张子卿

治病最怕误诊,而作为常见病的感冒,却和不少疾病有着相同的症状,怎么区分?美国《健康》网站近日撰文提醒家长,有四种病最容易与感冒混淆,千万不要大意。

**水痘:**通常孩子会先发烧、无力、没食欲,这与感冒有些类似。之后身上会出水痘,并持续几天,结痂脱落,大约10天到3个星期才能消失。这样的水痘很痒,如果抓破,就会留下疤痕。出水痘很不舒服,通常都伴有高热,且水痘可能会出现孩子的口腔和喉咙里。此时要让孩子在家里休息,吃止痛片 and 水果。

**麻疹:**麻疹的症状和感冒也很相像,如发烧、流鼻涕、乏力,

一般发生在1岁到4岁的孩子身上。几天之内,孩子的面颊上会出现红点,红点的中心是白色或蓝色,之后向全身蔓延。

得了麻疹,药物没有什么作用,只能等待疾病自愈,但一定要带孩子去看医生,随时就各种情况向医生咨询。麻疹死亡率虽不高,但有危险,应该尽量接种疫苗。

**脑膜炎:**这是一种比较可怕疾病,会引起脑水肿和血液中毒,可以在两个小时之内就让孩子陷入危险,且每10个病例中就会有1个被误认为是普通感冒。它的常见症状是手足剧烈疼痛,或手足冰冷、皮肤苍白、嘴唇发青、高烧、呕吐、乏力和头痛,还有一个值得注意的症状,是脖子僵硬,难以唤醒,发出不同以往的哭声或呻吟。

如果你怀疑孩子得了脑膜炎,那么立即叫救护车吧。当然,如果你的孩子接种过脑膜炎疫苗,就可以将这种情况排除了。

**腮腺炎:**低烧、头痛、两腮肿起、咀嚼时感到困难或疼痛,觉得灯光或阳光异常刺眼。腮腺炎的症状不是特别明显,有大约1/3的人甚至没发现自己得了腮腺炎,但数据显示,每5000个儿童中,就会有1个因为腮腺炎而导致失聪或大脑疾病。

这种病毒是通过空气传染的,所以应让孩子待在家里,吃止痛药和水果,等待疾病自愈,抗菌药对腮腺炎没什么疗效。如果觉得病情有所发展,就需要去看医生了。 生命时报