

呵护食物过敏儿童

家长“应知应会”有哪些?

患者教育至关重要,但被“教”的不只是患者

吃蛋糕没事,吃蛋羹却起了风团;一喝牛奶就呕吐、拉肚子……食物过敏儿童的一日三餐令家长倍感焦虑。

食物过敏会伴随孩子终生吗?要做哪些检测才能确诊?如果致敏食物不能吃,如何保证营养?在近日举行的第十四届协和过敏性疾病国际高峰论坛上,多位专家为家长详解呵护食物过敏儿童“应知应会”。

高发、“麻烦”,却非“一成不变”

食物过敏的发病在全球呈逐年增高趋势,在低龄人群尤为明显。首都儿科研究所附属儿童医院变态反应科主任医师沙莉介绍,西方国家约8%的儿童受到食物过敏影响,而我国的一个单中心横断面研究显示儿童食物过敏患病率已升至7.7%。

食物过敏“很麻烦”,可出现皮肤、胃肠道、呼吸道症状甚至危及生命的窒息和休克症状,严重影响患儿生活质量。儿童时期大多数食物过敏与牛奶、鸡蛋、鱼类、大豆、花生、小麦、甲壳类食物、坚果等八大类食物有关。

北京协和医院变态反应科副主任医师文利平介绍,儿童食物过敏包括IgE介导、非IgE介导和混合型等类型,其中IgE介导的食物过敏属于急性发作的类型。家族遗传史、皮肤屏障障碍、剖宫产、母乳喂养时间过短、环境过度清洁、早期抗生素的使用,这些都是导致IgE介导的食物过敏的危险因素。

不过,家长也不必过于焦虑。“儿童的食物过敏并非成人的‘缩小版’,而是始终在变化中的。”文利平说,儿童的食物过敏原以鸡蛋、牛奶、小麦、花生为主,大部分可以随年龄增长逐渐耐受,这也是成人食物过敏患病率低于儿童的主要原因。

专家还提示,食物不耐受不涉及免疫反应,并不是食物过敏。常有家长错将食物不耐受症状当作食物过敏,徒增烦恼。到底是不是食物过敏、对何种食物过敏,需要到医院确诊。

检测在“精”不在多,根本仍在预防

食物过敏的症状和别的过敏性疾病相比看上去没什么不同,那怎样才能确诊,又该如何治疗?

“有的家长要求医院给孩子做的检测越多越好,这是误区。”文利平说,食物过敏的检测关键在精准而不在多,一定要跟临床病史相符。一些未经论证的检测,如过敏原特异性IgG检测、生物共振/生物电检测、细胞毒性测试等,不但不能用于食物过敏的评价,还会干扰诊断、加重家长的焦虑情绪。

专家介绍,食物过敏正确的检测方法是皮肤点刺试验和血清特异性IgE检测。不过,这两个检测并不完美,存在交叉过敏反应问题。例如,有人吃

虾蟹并不过敏,但因为尘螨过敏,他的虾蟹的皮试反应也会呈阳性。

如何精准诊断?文利平说,首先根据病史排查可疑食物,必要时进行新鲜食物的点刺试验。当临床病史采集和辅助检查不足以诊断时,需要进行口服激发试验。如仍无法确诊,就要进行双盲的食物激发试验。但这一食物过敏诊断的“金标准”也存在较高风险,必须在管理严格、流程规范、设备和人员符合要求的前提下,在严密监护下进行。

遗憾的是,专家表示,尽管最新的食物脱敏治疗方法已经见到一些疗效,但尚未广泛应用于临床。食物过敏目前还无法根治,根本仍在预防。

5岁男孩倪某自幼就有严重的牛奶过敏,一次去餐馆喝了一小碗鱼汤后发生过敏性休克,住进了ICU。尽管餐前家长曾向餐馆说过孩子牛奶过敏,但餐馆也没意识到,鱼汤里添加的少量“三花淡奶”会成为诱发孩子过敏的“元凶”。

“患者教育是预防食物过敏发作的重中之重。”文利平说,食物过敏不单是家长或医生需要了解的问题,更是需要全民动员、全民重视的问题。

她说,要教育儿童“可以分享玩具但不可分享食物”;学校和幼儿园应定期向家长核实孩子的过敏原并备好急救药。要教育青少年患者及其家人读懂食物标签,明确是否含有致敏成分,注意交叉反应;了解食物烹调注意事项,明确用何种方式加工的食物不会致敏;减少在外就餐;学会使用肾上腺素笔。

不能吃某些食物,过敏患儿的营养如何保证?中华医学会儿科学分会儿童保健学组副组长胡燕说,通常确诊后必须进

行严格的食物回避,并对症治疗以缓解症状。此后,对于提供生长发育所必需营养成分的食物,要寻找其替代品,比如为牛奶蛋白过敏的婴幼儿选择低敏配方。随着婴幼儿年龄增长合理添加辅食,不要过分限制辅食摄入;除了已明确含有过敏原的食物以外,其他辅食的引入时间与正常婴儿一致。合理搭配膳食营养,必要时进行营养素的补充和生长监测。

胡燕举例说,由于多种食物蛋白可以通过母乳传递给婴幼儿,对于0至6月龄母乳喂养的食物过敏婴儿,母亲应针对性地回避一些食物,不要盲目停掉母乳。如果婴儿确诊为牛奶蛋白过敏,母亲就要回避牛奶及其制品同时注意补充钙。而对于0至6月龄人工喂养的牛奶蛋白过敏的婴幼儿,症状在轻到中度的,首选深度水解配方来喂养;重度的、多种食物过敏的或者严重胃肠道症状食物过敏的,应选择氨基酸配方来喂养。

据新华网

食药材不可用其他的来代替。在临床上有很多宝宝都会对某一种或几种食物过敏,一吃就全身起红疹,或者一吃就拉肚子、呕吐。今天介绍一下宝宝食物过敏,过敏的食物该怎么替换。

未发育完全的身体
有时会排斥“外来”的食物

孩子如果食物过敏,可能在进食某种食物后,出现腹痛、呕吐、腹泻、全身起“包”、瘙痒难耐的情况。严重者甚至会出现心慌气短、休克等危急症状,需要立即送医。

食物过敏是因为人体免疫对某种食物或食品添加剂产生了异常反应导致的。简单地说,就是宝宝尚未发育完全的身体脏腑,错误地排斥了某些“外来”的食物。如果发现宝宝对某种食物过敏,

千万不要抱着“多试几次就没事了”的侥幸心理,想着让宝宝自行适应就能脱敏。

注意:我们所说的“脱敏治疗”,不是粗暴地反复试探“雷池”,也不是用于治疗食物过敏的正确方法。食物过敏有一定自愈性。有的宝宝对某种食物的过敏反应会随着年岁增长而逐渐消失。这并非“脱敏”的效果,而是身体发育完全厚,慢慢不再排斥“外来物”。

对某种食材过敏又想保证营养
怎么合理替换?

宝宝的体质对过敏原会有过激的自我保护反应,但并不代表身体不需要过敏原里的营养物质。所以,如果忌口后一直没有找到可替代的食物,长久下来,宝宝确实有可能因为某种物质的长期缺乏而营养不良。家长应该学习使用相应的替代食物,并密切关注宝宝的生长发育情况。

常见过敏原替代食物

小麦过敏:可替代的食物有大米、玉米、燕麦、藜麦、小米、坚果和豆类面粉等。

蛋类过敏:可替代的食物有豆奶、大豆、肉类。同理,如果只对大豆过敏,可以用蛋、奶、肉类弥补丢失的营养素。

坚果类、鱼类和贝类:这三种食物过敏在低龄宝宝中比较少见。可替代的食物有种子类,如葵花籽、西

瓜籽、南瓜子,或全谷物食品如藜麦、小米、燕麦等。

常见过敏药材替代物

家长经常问:宝宝对某些食疗方中的食药材原料过敏,能用哪些同等或相似功效的食药材替换?

芒果核过敏,可与麦芽替换;小麦、麦芽过敏,可将麦芽换成鸡内金或布渣叶;木棉花过敏,可换成扁豆花;土茯苓过敏,可换成茯苓;五指毛桃过敏,可换成黄芪或白术;藿香过敏,可换成佩兰。

当然,这些具体食药材的剂量,要根据食疗方本身还有宝宝的体质来定,最好在医生指导下换服。

据人民网

宝宝对食材过敏该怎么替换
这份清单请拿好!