

# 宝贝儿



## 让宝宝 远离过敏反应

□紫藤

过敏是一种机体的变态反应,是人对正常物质(过敏原)的一种不正常的反应,当过敏原接触到过敏体质的人群才会发生过敏,过敏原有花粉、粉尘、异体蛋白、化学物质、紫外线等几百种。宝贝一旦发生过敏症状,会让家长头疼不已,生活中,该如何让宝宝尽量避免发生过敏呢?

### 宝贝常见的过敏症状

1.最常见的过敏现象是皮肤变红、肿胀或者起疱疹。如果是神经性皮炎,还常常伴有瘙痒,皮肤上起鳞状的干皮。

2.呼吸系统的过敏反应表现为流鼻涕、打喷嚏,严重时甚至会有呼吸困难的现

象,还会引发哮喘。

3.当过敏反应使消化道黏膜发生肿胀时,会引起拉肚子、呕吐和腹痛等症状。

4.如果宝贝眼部出现结膜炎、眼皮浮肿或瘙痒,也可能是过敏反应的信号。



### 相关链接

### 这些过敏原,你注意到了吗?

能引起过敏的物质数以千计,它们存在于空气、食物、饮料、药物,甚至可接触到的日用品中,而这些物质便叫做“过敏原”。

过敏原分为食物过敏原、接触性过敏原、有毒物质过敏、空气过敏原、注入性过敏原等,其中食物过敏原可以是一些普通的食物和饮料,如海产类、果仁类、草莓类、香料、牛奶、啤酒或含有酒精的饮料均可能成为引起最常有皮肤过敏症状——荨麻疹。接触性过敏原包括冷空气、热空气、紫外线、辐射、化妆品、洗发水、洗洁精、染发剂、肥皂、塑料、金属饰品(手表、项链、戒指、耳环)、细菌、霉菌、病毒、寄生虫等。

除了上述过敏原,还有一些过敏原容易被忽视,市民不妨参照一下。

1.烹饪蒸汽:做饭时,盆盆罐罐飘出的蒸汽会附着在你轻易打扫不到的地方,如墙角、天花板、橱柜门和被大物件掩盖的区域,霉菌会抓住机会繁殖。做饭,哪怕只是简单的烧水,也最好打开抽油烟机或排气扇。

2.书架:书架上不仅仅是书籍、相册和工艺品的天下,还会沉积很多灰尘。潮湿的环境下,书籍也会滋生霉菌,成为过敏原。所以书架不能离床太近,每周至少用湿布擦一次。

3.枕头:不管枕头的填充物是什么,温暖湿润的人体环境总会给尘螨创造舒适的生长条件。建议枕芯至少每年更换一次,并定时清洗枕套。

4.浴室脚毯:洗完澡后在上面走来走去,湿漉漉的地毯会促使尘螨和霉菌繁殖。除了定期清洗外,浴后可把毯子挂起来,用吹风机吹干。

5.冰箱门封:在你不断开关冰箱门的过程中,湿气、食品渣滓聚集在此,使各种细菌大量繁殖。建议用漂白剂兑水每周清洁一次,比较难处理的地方可让棉签帮忙。

6.鱼缸:霉菌容易在鱼缸内侧脱离水面,但总会在潮湿地方滋生。投掷的鱼食粘在缸壁上,又给霉菌提供了营养,成为破坏呼吸道的一大杀手。因此,每次喂鱼后,应用布把鱼缸内侧擦一遍,鱼缸也要定期清洗。

7.湿衣服:长时间放置在洗衣机里的衣服,很容易发霉、变味。换下的衣物应尽快洗净晾干。另外,洗衣服时最好以液体洗涤剂代替洗衣粉,粉末状的东西会加重过敏症状。

8.头发:在外工作了一天,头发上沾满了各种过敏原,极易带入口鼻。春季,特别是有风的情况下出门时,最好戴个帽子。回家后,用温水清洗一下头发。

9.花盆:植物根部湿润的土壤适合霉菌生长,如果浇水时经常外撒,细菌就会殃及周围的地方。可在花盆里摆放一些鹅卵石,以阻止霉菌传播。过敏症状严重的人,请把植物移到室外。

### 宝贝过敏的5大原因

遗传体质:导致儿童过敏性疾病的最根本原因是遗传问题,比如,父母是过敏体质的人,那么宝贝患过敏的概率就很高。

大气污染:大气污染日益严重,特别是汽车尾气已成为污染的元凶,氮化物、二氧化硫等化学物质和空气中的悬浮颗粒等污染物充斥于大气之中。被污染的空气时时刻刻刺激着孩子们的呼吸

器官。长此以往,孩子们的呼吸器官就会变得过敏,也容易出现过敏。

生活环境:密封性很好的各种合金门隔绝了家庭灰尘和外界的流通,炒菜、做饭等产生的各种废气也会直接导致家庭内部的“空气污染”。“住房的温室化”减少了孩子们锻炼自己皮肤、呼吸道黏膜抵抗力的机会,现在,儿童的皮肤和呼吸道普遍比

较脆弱,容易发生过敏性疾病。随着地毯、窗帘的普及和家庭装饰的增多,家庭灰尘、螨虫、霉菌等变态反应原也大量增加。如果再加上饲养宠物,宠物毛等更会使室内变态反应原大增。

饮食变化:现代儿童的饮食明显欧美化,不但热量过剩,而且动物性脂肪和动物性蛋白质成为主要成分。孩子摄入的鸡蛋牛奶的确比

过去多了,这正是现在儿童过敏性疾病大量增加的原因之一。

精神压力:儿童和大人一样,如果精神压力过大,植物神经功能就会紊乱,从而导致身体出现各种相应反应。教育环境、游戏空间等日常的各种变化与精神压力存在一定关系,而精神压力又直接加重了过敏性疾病的症状,并加大了治疗的难度。

### 为宝贝打造“防敏”环境

#### 清除家中过敏原

使用床罩,避免使用绒毛毯及丝质床单;以木制品或塑料制品代替填充式家具;尽量不要使用地毯;窗帘可以改用百叶窗

或卷帘;避免放置锦旗类和悬挂丝制品饰物及其他易堆积灰尘的东西;床上用品、窗帘都要经常清洗,多余的衣物及绒毛玩具、毛织物品,应置于储物柜内;书籍最好置于带门的书柜内;以湿抹布或真空吸尘器打扫,避免使用扫把,以减少尘埃飞扬。

保持居室空气流通,避免草木堆积,以防霉菌滋生;定期清理冰箱与盛水盆,以预防霉菌;经常使用稀释过的漂白水清理厨房、浴室与地下室等潮湿环境。不少植物都具有净化空气、防止污染的作用,可减少过敏原,因此,在电脑、

传真机及电视等电器旁搁点盆栽植物是明智之举。不妨考虑吊兰和百合。

#### 出游抗过敏“秘籍”

外出旅行途中,可能会接触到一些从未见过或吃过的土特食品,对于过敏体质的人来说,来源不明或者成分不明的食物,就尽量不要去尝试。

出游的人大多喜欢去有山有水的野外游玩,可是如果是过敏性体质的人,一旦闻到、碰到花草草,除了难免皮肤过敏之外,还会喷嚏连连,鼻涕长挂,眼泪不断,

鼻塞难忍,严重的还会头昏脑胀。为了避免以上旅途尴尬,最简单有效的防范措施就是戴上口罩,而且在清洁之前,尽量避免用手接触眼、鼻部位,以防沾染在手上的花粉等被直接带到鼻腔附近,从而诱发过敏性鼻炎发作。

阳光中的紫外线,也可能成为某些人的过敏原,对于过敏体质的人,旅途中就更要做好防晒避光的功课,在旅途中,尽量避免在正午日光强烈的时候外出。如果必须外出,最好要戴上宽沿帽,穿长袖衣,使用遮阳伞,涂防晒霜。

编辑:崇真 组版:杨帅