

孩童食物过敏要如何处理呢？

- 食物过敏的定义
- 常见的食物过敏原有哪些？
- 食物过敏的典型症状
- 居家照护

一、食物过敏的定义

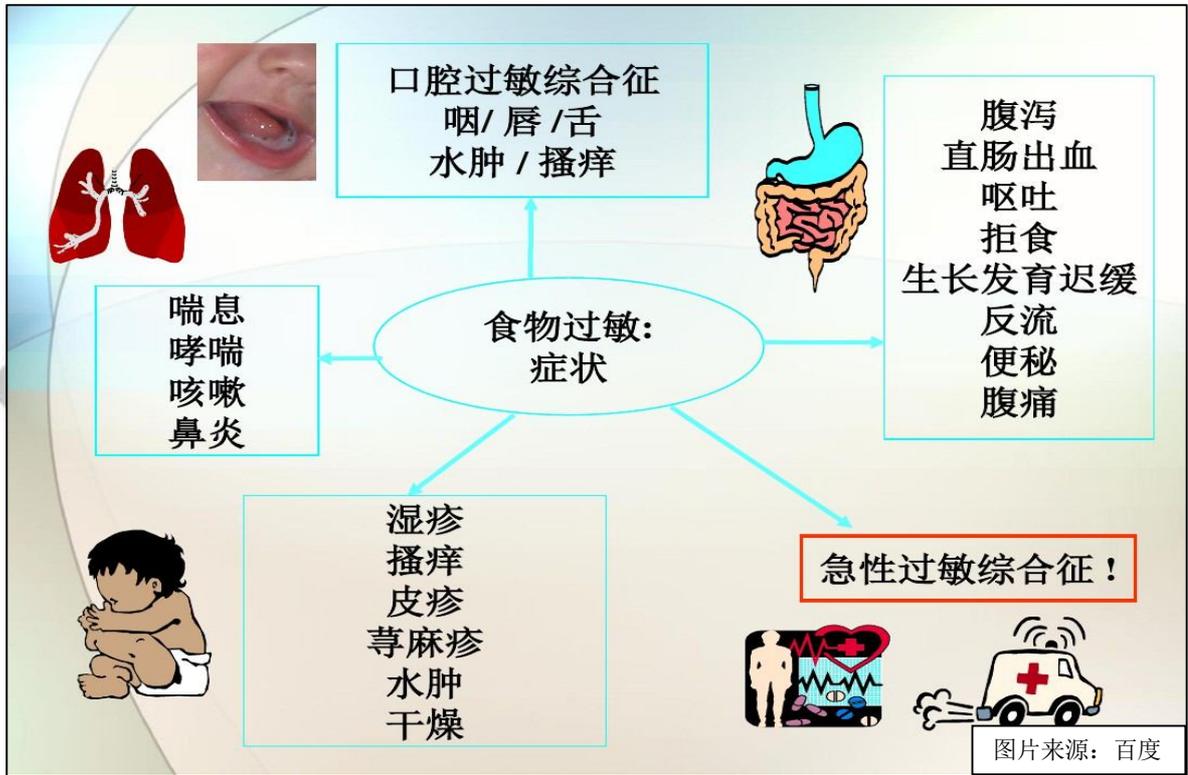
食物过敏是指体内**免疫系统**对一种通常是无害的食物产生**不正常的免疫反应**，食物过敏常发生在家族中有**过敏体质**的孩童、即使是少量的食物也会引起过敏反应。

二、常见的食物过敏原有哪些？

		
牛奶、豆奶、豆类、鸡蛋(多为蛋白)	谷类 (如花生、小麦、玉米等)	核果类 (如桃、杏、李、樱桃、梅子、芒果等)
		
有壳类海鲜	鱼类	香蕉及柑橘

注：婴儿期容易引起过敏的为牛奶及蛋

三、食物过敏的典型症状



四、居家照护

- (一) **居家避免过敏食物**：目前没有任何药物能预防食物过敏。**严格避免食用能引起过敏的食物是唯一的方法**。有家族过敏史的婴儿，最好**母乳喂养至少 4-6 个月**，母亲尽量避免食用易致敏食物（如牛奶、蛋、麦、有壳海鲜及坚果）。副食品尽量在 6 个月大后才添加。若是母亲奶量不足时，以选择水解蛋白奶粉为宜，易过敏食物则 2 岁后再添加。
- (二) 注意外食的安全性。
- (三) 学会**辨识食物成分**，尤其是改用其它名称来称呼时。
- (四) 避免过敏食物的交叉反应，尤其海鲜类及坚果(核果)类。
- (五) 严重全身过敏反应时，掌握紧急处理方法如：保持呼吸通畅、联系 120 尽快就医。
- (六) 若发生食物过敏反应时，应记录当日所进食之食物，不幸于下次又发生食物过敏反应时，可对比食物种类以做参考。
- (七) 除花生、坚果类及海鲜外，大部分孩童会随着时间而减少食物过敏的反应，但也可能会发生其它食物过敏，过敏情况稳定后，至少一年追踪一次，并可请营养师或医师评估身体状况。

本着作非经著作权人同意，不得转载、翻印或转售
著作权人厦门长庚医院