過敏預防懶人包
文章

什麼是過敏進行曲？

二月 13，2021

1 MIN



如果寶寶接觸到過敏原並發生過敏，未來演變成嚴重過敏症狀的風險就會更高，我們稱這個現象為「過敏進行曲」，一旦過敏被誘發，不僅很難停止，還可能越來越嚴重！

短期影響

寶寶一旦發生過敏，在未來不同成長階段，就可能引發不同的過敏症狀，一旦接觸過敏原的頻率越來越高，就越可能進展為持續的過敏疾病，以下為各年齡階段可能發生的過敏症狀與疾病：



出生

腹瀉、嘔吐、皮膚紅癢
食物過敏



3歲

反覆喘鳴
氣喘



7歲 – 成人

打噴嚏、鼻塞、流鼻涕
過敏性鼻炎（季節性或常年性），甚至容易引發「鼻竇炎」

長期影響

當寶寶的過敏症狀反覆發生、越來越嚴重時，可不只帶給寶寶身體不適，還會影響寶寶未來的心智發展！



過動傾向
注意力不集中
容易急躁



不良智力發育



不良心理發展
受霸凌機會增加



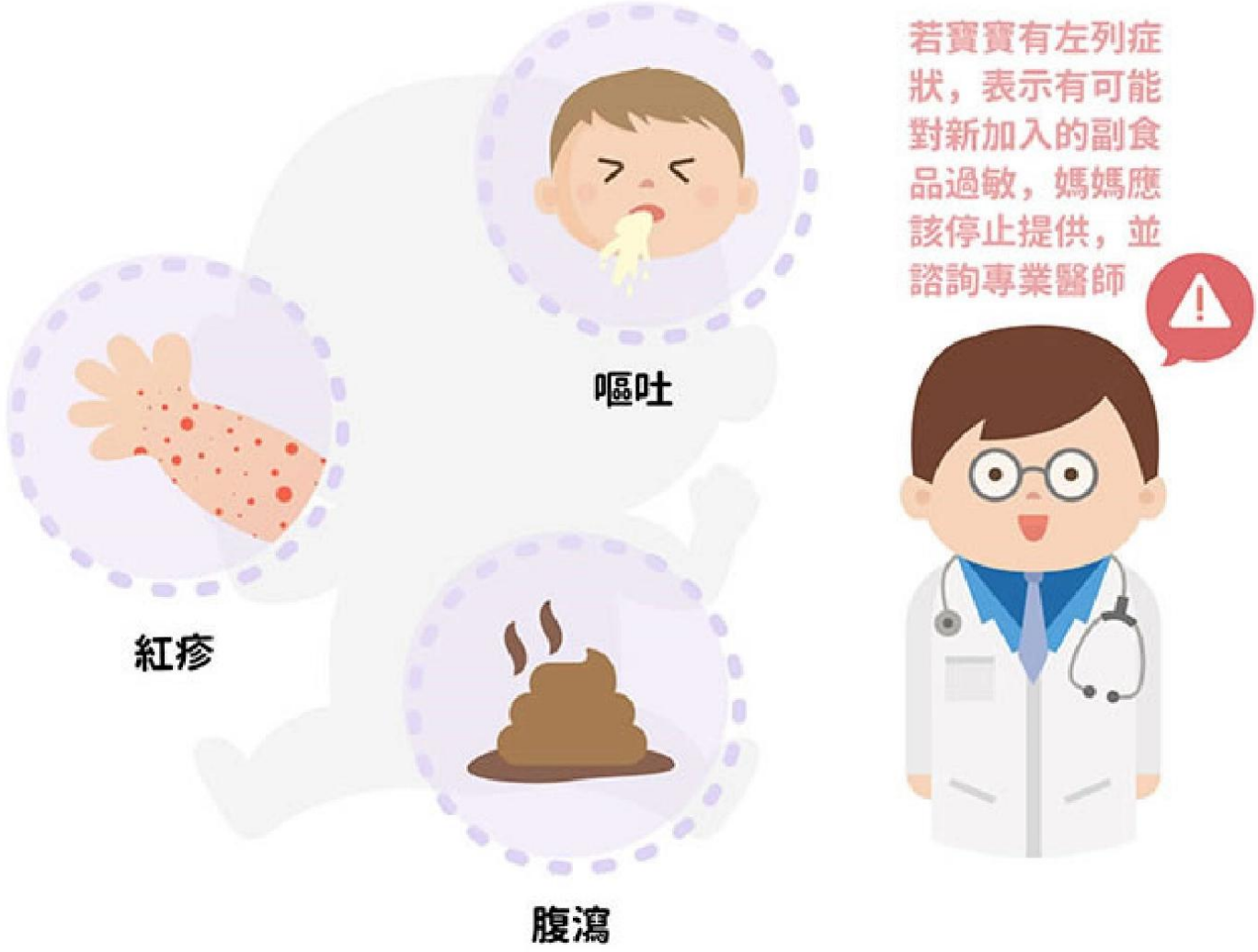
憂鬱症



為避免啟動「過敏進行曲」，家長們應把握生命最初1000天的預防過敏黃金期，透過選擇與改變環境及導入飲食，讓寶寶遠離惱人的過敏。

重要聲明：懷孕期間及分娩後攝取營養均衡的飲食，可幫助支持母乳餵哺。寶寶出生後前6個月建議以純母乳餵哺，爾後應給予充足且營養的副食品，配合持續的母乳餵哺直到寶寶2歲及以上。

如何知道寶寶對那些食物過敏?



每次只提供一種新的副食品給寶寶，由少量(1-2湯匙)開始逐漸增加，觀察約一星期，如果寶寶有**1.紅疹　2.腹瀉　3.嘔吐**　等症狀，表示有可能對該副食品過敏，媽媽應該停止提供該副食品，並諮詢專業醫師。

聽說吃有毛水果會生出過敏兒？



媽咪不用擔心，只要在懷孕、哺乳期間避開確定會讓自己過敏的食物以及孕婦過敏食物即可喔！

什麼食物會造成寶寶過敏?



詹弘毅醫師審閱 禾馨新生婦幼診所 兒科主治醫師

寶寶那麼小，腸胃也還沒發育好，如果不小心讓他吃到不對的食物，結果寶寶過敏該怎麼辦…

食物是引發寶寶過敏的常見原因。由於每個寶寶出生後至3歲，都偏向容易過敏的狀態，若是寶寶又遺傳了父母親的過敏體質，食物中任何物質都有可能成為寶寶的過敏原！

食物百百種，但對小寶寶來說，【奶】是他們最常接觸的營養來源，全世界的專業學會都提倡哺餵母乳，就是因為母奶的蛋白質最容易被寶寶體質所接受，不容易引起寶寶過敏。

寶寶的免疫系統還在發展，容易將來自動物及植物的蛋白質當成外來物質---原來是因為這些蛋白質跟母奶的蛋白質相比，分子比較大，容易刺激寶寶的免疫系統，使寶寶產生過度的免疫反應，而常見的免疫反應像是胃腸道不適（腹痛、腹瀉等）、皮膚症狀（濕疹）等，都讓寶寶及媽媽感到困擾！

寶寶如果對牛奶蛋白過敏該怎麼辦?

有些媽媽會因為外在種種因素，像是寶寶厭母乳、媽媽要重回職場等，必須捨母奶改配方奶，這時媽媽不免擔心「寶寶會不會因為吃到配方奶中的牛奶蛋白，產生過敏」---我們建議媽媽在選擇配方奶時，可以先諮詢專業兒科醫師，醫師會根據寶寶狀況，給予媽媽及寶寶適當的選擇建議。

過敏會讓寶寶睡不好?



許佐鴻醫師

最近寶寶常睡到一半就醒，甚至還會哭鬧，如果不是肚子餓，還會有其他原因嗎？

媽媽知道過敏竟然也會影響寶寶的睡眠嗎？因為過敏引起的搔癢等不適，讓寶寶感到不舒服，睡眠

也跟著受到影響。一旦沒睡好，寶寶白天消耗的體力不僅難以回復，對於日後學習上的專注力也會有影響！

國外的研究發現，將患有異位性皮膚炎以及沒有患異位性皮膚炎的寶寶及孩童，他們的睡眠品質進行比較，結果…

- 寶寶睡眠時間少：
  有異位性皮膚炎的寶寶平均睡眠時間是542分鐘，與沒有患異位性皮膚炎的寶寶相比(569分鐘)，少了將近半小時[1]，睡眠時間顯得不夠。
- 寶寶睡眠品質差：
  有異位性皮膚炎的寶寶半夜醒來的頻率(61.7%)比沒有異位性皮膚的寶寶(49.8%)明顯較高，睡眠狀態呈現片段式，難以一覺到天亮[1,2,3]
- 寶寶較難入睡：
  有異位性皮膚炎的寶寶，需要較長的時間才能睡著[2]

1. Anuntaseree, Wanaporn, et al. "Sleep quality in infants with atopic dermatitis: a community-based, birth cohort study." *Asian Pacific Journal of Allergy and Immunology* 30.1 (2012): 26.
2. Chang, Yung-Sen, et al. "Atopic dermatitis, melatonin, and sleep disturbance."*Pediatrics* 134.2 (2014): e397-e405.
3. Lewis-Jones, M. S., A. Y. Finlay, and P. J. Dykes. "The infants' dermatitis quality of life index." *British Journal of Dermatology* 144.1 (2001): 104-110.

副食品的預防過敏飲食建議



蕭冠群醫師審閱 彰化基督教員林分院 小兒腸胃科主治醫師

為了預防寶寶對食物產生過敏，我想要等他1、2歲以後再接觸副食品，這樣對於預防過敏會有幫助嗎？

適合添加副食品的時機點約為寶寶4至6個月大時。在過去因為過敏性疾病的快速增加，專家們依照學理上的推論，認為寶寶應該避開這些容易過敏的食物，因此建議給予嬰兒副食品的時間應該延到六個月之後才開始，並且建議乳製品及其他高致敏性食物，例如蛋、花生、及魚類，應在嬰兒一歲後再添加。

這樣的建議直到2008年始被陸續臨床上的證據推翻，包括英國、北歐以及澳洲的研究都一致發現，在寶寶4至6個月之間添加高致敏性食物，像是蛋或魚肉等(除了花生之外)，都比延後添加副食品的好處來的多，甚至在過敏體質媽媽所生的寶寶身上也不例外。

不需刻意避免高致敏的副食品

近期還有更多的證據顯示，沒有理由應該在嬰兒4至6個月期間延遲給予高致敏性食物。事實上，延遲給予寶寶高致敏性食物的時機點，反而會增加他發展成過敏體質的風險！所以媽媽並不用刻意避免給寶寶食用高致敏性食物，但為了確保寶寶的健康，在介紹寶寶副食品前，建議媽媽應先諮詢專業兒科醫師！