

陪宝贝

PEIBAIBEIYIYIQIKANGGUOMIN

一起抗过敏

李谦 著



四川数字出版传媒有限公司

【过敏知识】清单

资料来源于互联网 和 博主知识总结，**均免费**！-- 小红书（**和龙宝打怪升级**）

1. 过敏书籍

内容 > 01_敏宝干货 (进来吧) > 过敏书籍

1_西尔斯过敏全书 (Robert Sears (M.D.), William Sears).pdf

▲ PDF 19:59

2_吃土：强健肠道、提升免疫的整体健康革命.pdf

▲ PDF 19:59

宝宝脾胃好，病不找.pdf

▲ PDF 19:59

吃的营养与治疗.pdf

▲ PDF 19:59

FOOD_ALLERGIES.pdf

▲ PDF 19:59

过敏原来可以根治 (陈俊旭) .pdf

▲ PDF 19:59

过敏症与维生素.pdf

▲ PDF 19:59

家庭保健员中医健康教育手册.pdf

▲ PDF 19:59

抗炎食物 (最佳抗炎食物) .pdf

▲ PDF 19:59

免疫功能90天复原方案 (苏珊布鲁姆).pdf

▲ PDF 19:59

陪宝贝一起抗过敏.pdf

▲ PDF 19:59

The Complete Guide to Food Allergies in Adults and Children.pdf

▲ PDF 19:59

希尔斯过敏全书.pdf

▲ PDF 09/15

最强体质 (抗糖、抗炎、抗氧化) .pdf

▲ PDF 19:59

没有更多内容了

医疗诊断指南

内容 > 02_医疗指南 (特别专业)

2017_食物过敏相关消化道疾病诊断与管理专家共识.pdf

▲ PDF 20:00

2022_粪便钙卫蛋白在早期诊断儿童牛奶蛋白过敏相关性腹泻中的应用价值.pdf

▲ PDF 20:00

2022_日本食物过敏指南解读.pdf

▲ PDF 20:00

2022_中国变应性鼻炎诊断和治疗指南.pdf

▲ PDF 20:00

2022_中国儿童食物过敏循证指南.pdf

▲ PDF 20:00

2022_中国婴儿轻度非IgE介导的牛奶蛋白过敏诊断和营养干预指南.pdf

▲ PDF 20:00

2023_新生儿牛奶蛋白过敏诊断与管理专家共识.pdf

▲ PDF 20:00

2023_《全球过敏和哮喘欧洲网络2022食物过敏管理指南》解读.pdf

▲ PDF 20:00

2024_Chinese_expert_consensus_on_allergen_component.pdf

▲ PDF 20:00

2024_儿童IgE介导食物过敏诊断和管理专家共识.pdf

▲ PDF 20:00

2024_花粉-食物过敏综合征诊断及专家共识.pdf

▲ PDF 20:00

2024_《2024欧洲儿科胃肠肝病与营养学会意见书：牛奶过敏的诊断、治疗及预防》解读.pdf

▲ PDF 20:00

- 过敏书籍：1_西尔斯过敏全书 (Robert Sears (M.D.), William Sears).pdf 2_吃土：强健肠道、提升免疫的整体健康革命.pdf FOOD_ALLERGIES.pdf The Complete Guide to Food Allergies in Adults and Children.pdf 免疫功能 90 天复原方案 (苏珊布鲁姆).pdf 最强体质(抗糖、抗炎、抗氧化).pdf 吃的营养与治疗.pdf 宝宝脾胃好 , 病不找.pdf 家庭保健员中医健康教育手册.pdf 抗炎食物(最佳抗炎食物).pdf 过敏原来可以根治 (陈俊旭) .pdf 过敏症与维生素.pdf 陪宝贝一起抗过敏.pdf

2. 博主【知识库】

所有资料，知识库均有（含书籍和指南），自行微信扫码，加入--> **腾讯 ima 知识库（大模型）**

- 知识库均能在线阅读
- 下载请看【群公告】

-  **敏宝辅食表【打怪升级】**：辅食表
-  **过敏知识合集**：在线网页（博主 xhs 的）
-  **敏宝知识（共建）**：在线 excel 表格（可以一起搞）
-  **敏宝疫苗时间安排**：疫苗（博主的）
-  **宝宝过敏日记（~7月24日）**：过敏日记
- 6-10 月辅食表（**可打印**）：[点击下载](#)
- 喂养记录表（**可打印**）：[点击下载](#)
- 许春娣过敏症状表（**可打印**）：[点击下载](#)
 - 重要指标表（**可打印**）：[点击下载](#)



扫码加入知识库

3. 其他资源

- 敏宝妈妈交流群（加群请备注【**小红书昵称**】）
- 微信群：swf2048
- 平台渠道：敏宝相关的东西，如【**奶粉、益生菌、补剂、零食、过敏检测、不耐受检测**】等，均**品牌直发**，博主和敏宝妈妈一起搞的平台，**降低养娃成本**





和龙宝打怪升级

小红书号：759311124

 复旦研究生 + 9月敏宝
 只分享【过敏】知识...

小红书

扫描二维码
在小红书找到我



陪宝贝一起抗过敏

李谦

作者简介

李谦，师范大学中文系毕业，自小受过敏性鼻炎困扰，亦为“过敏儿”一枚。正所谓久病成良医，在与过敏病症作战的过程中积累相当丰富之实践经验，将之用文字呈现，愿与病友共勉。

前言

我们每个人都是从稚嫩的新生儿走向幼年、童年以及青少年，然后慢慢长大成熟。在这个过程中，我们接受着生命无穷无尽的奇妙与馈赠，有非常多的快乐的享受，同时，当然也会有很多的不如意。各种各样的过敏症状就属于这样一种会让很多人感觉到不如意的“成长的烦恼”。

善于观察的朋友一定早就已经留意到，花样百出的各种过敏症状在我们的生活中是如此的平常，例如酒精过敏、花粉过敏、颜色过敏、食物过敏等等等等。一谈到那些千奇百怪的过敏症状，不曾患有过过敏疾病的人群可能会因为不知其中的苦楚而对此满不在乎，但是有过过敏经历的人群却很可能会对过敏心生畏惧，叫苦连连。这是因为各种各样的过敏性疾病已经严重的影响到了我们的正常生活与健康成长，使人备受折磨。而相关的调查结果又显示，中小学生和婴幼儿是过敏症状的多发人群，其发病率高达30%。毫不夸张的说，层出不穷的过敏性疾病正在困扰着世界各国的宝宝与他们的家庭，威胁着他们的健康成长与幸福生活！

可是，过敏到底是怎样一种疾病呢？它真的是这样的可怕吗？我们又应该如何去减少由过敏性疾病带来的诸多棘手问题呢？

是的，预防各种各样的过敏性疾病的入侵已经迫在眉睫！要怎样做才能让自己的宝宝尽量少的受到由过敏带来的种种烦忧与痛苦，这已经成为了年轻爸爸妈妈们的一堂必修课！应该如何规范自己的行为才能确保不为宝宝带去不良的影响？又应该怎样在过敏儿童的成长过程中对他们生活的各个细节进行有效的指引和保护？可以说，这是一场从妈妈的怀孕时期就已经打响的盛大战役，并且是一场极其需要耐心与细心的持久战！

打开本书，您将走进一个属于过敏的世界，我们将一起充分而专业的学习和了解在孩子成长的不同时期可能发生的多种多样的过敏现

象，最重要的是，我们还将一起分享针对不同过敏性疾病的不同的上佳对策。正所谓因材施教，有的放矢，我相信阅读了本书后，您一定能所向披靡，漂漂亮亮的赢得这一场针对过敏儿童的健康保卫战。

第一章 你知道什么是过敏吗？

我想，不管是什么样的疾病，如果是发生在我们的身上，或者是发生在自己最亲密的人身上，我们都会拥有无限强烈的好奇心想去搞清楚，它到底是一种什么样的疾病？它有着怎样的发病过程？它为什么会发生在宝宝的身上？它会给孩子的身體带来什么样的伤害？它会影响我们的一生吗？.....

关于过敏，想必很多的人也会争先恐后的提出许许多多诸如此类的问题吧！

带着种种的困惑，我们在第一章里就首先来好好认识一下到底什么是过敏。只有真正的对过敏有了科学、全面、充分的认识，做家长的才能在宝宝的身体出现各种过敏症状时从容不迫的对其做出正确的判断与应对，而不是感到不知所措或者是出现没必要的恐慌，甚至是压根儿都不知道孩子到底发生了什么事情！这样的情况肯定是会让人感到非常担忧的，而且对于身体脆弱的孩童来说，这往往还可能是很危险的。

第一节 过敏是怎样产生的？

你了解过敏吗？尽管目前在全球有20%-25%的人患有不同程度的过敏性疾病，但是很少有人会真正的去思考过敏到底是怎样一种病吧？

“过敏”这个词语最早起源于希腊语，它的意思就是指那些“不正常的反应”。而在现代的医学中，我们从一个简单而又专业的角度来解释，过敏就是人的身体对某种外界物质产生的某些特别的、异常的反应。比如说，当您在脸夹上涂上一种高档的化妆品，当您吃下一盘色泽鲜美的食物或者是闻到一种特殊的香水味儿时，您却并没有对这样一些本应该在感官上带给我们愉悦享受的东西产生舒服以及特别愉悦的享受感觉，反而是在心理上和身体上都对其产生了

一种不同程度的抵触反应，而这样的一种抵触反应又会在身体上引起各种各样的问题，这就说明您可能对这种化妆品，食物或者是香水产生过敏反应了。

这种来自心理与身体上的抵触反应是由于过敏人群将本来正常的物质误解为有害的物质，所以就在身体内部产生了错误的抗体。这种有别于正常人身体产生的抗体就会引发一些身体上的特别反应，最终导致过敏症状的产生。

而那些引起过敏反应的东西通常被称作为过敏原，在医学上又被称作为致敏原或者是变应原。过敏原是指某些能够引起人的身体发生过敏反应的抗原。过敏原的一大特点就是：过敏人群在接触到过敏原达到一定的时间和程度后，会导致机体致敏。我们熟悉的蛋白质就是过敏原的一种，它能与被称为IgE与IgG的抗体发生反应，从而导致过敏症状的产生。当然啦，过敏原是非常之多的，而不同类别的过敏性疾病也正是由不同种类的过敏原引起的。譬如，接触性过敏的过敏原大多都是小分子的化学物质。比如说甲醛，蛋白质往往都带有碳氢侧链，可是也存在着例外，例如在某些情况下仅仅是单纯的碳水化合物也可以成为一种过敏原，而像类似于这样的化学物质则可以成为半抗原，并且依然被归类在了IgE抗体的过敏原里。

只是产生抗体和接触到过敏原还不足以满足过敏发生的所有条件。过敏介质被认为对过敏的发生起着直接的作用，而广泛存在的自由基则是过敏病发的根本所在，它在氧化后能损坏人体的免疫系统，从而使过敏介质有机可乘，导致过敏的发生。

过敏还具有变应性。

关于过敏的变应性，我们也可以将其理解为过敏的发病过程。这种变应性可谓是多种多样的。在医学上通常以罗马数字将其分为四大类型，即I型、II型、III型和IV型。其中又以I型和IV型最为常见。例如，对芒果有过敏反应的人在第一次吃到致敏原——芒果的时候，几分钟内会引起机体致敏，但不会很严重，而吃到第二个、

第三个时，由于对过敏原反复的接触，使得过敏症状会明显的表现出来，半个小时以内嘴唇的周围可能就会出现一圈红肿的小豆豆，然后病情就会加重。这种迅速发病的情况就属于I型，在医学上也被称做“特应性”或“速发型变应性”。而类似与家具过敏这样的过敏类型，它的发病过程往往是较长的，过敏反应可能在一天或者数天之后才会出现。这种缓慢发生过敏症状的情况就是IV型，也叫“迟发型变应性”。

第二节 让人头疼不已的过敏体质

关于我们前面提到的各种各样的过敏反应，当然了，肯定并不是所有的人都会产生这样那样的抵触反应。下面我们就来具体的看看引起过敏的最常见的一大原因——过敏体质。

正如世界上不会存在两个完全相同的人，我们每个人的体质也是不相同的。体质在过敏症状的发生过程中起着重要的作用。面对同样潋潋的夏日阳光，正常体质的人可以美美的享受一场绚烂的日光浴，而有紫外线过敏体质的人却只能苦恼的躲在树阴下甚至是钻进房屋里，不敢出来！这是因为暴晒的阳光里所含的UVA和UVB这两种具有穿透性的紫外线会直接射入人体的皮肤真皮层，引起过敏体质人群裸露在外的皮肤出现发红，发热，浮肿，疼痛等灼伤感。所以说，对自己的体质有充分而全面的认识将非常有益于我们预知过敏性疾病的发生。

那么究竟什么样的体质可以被称得上是过敏体质呢？

在医学上，一般认为那些极其容易患上过敏性疾病和产生各种各样过敏反应，但是，却又无论怎样都很难在他们的身上找到一个确切的发病原因的人群，就可以被称为是拥有过敏体质的人群了。拥有过敏体质的人，身体是非常奇特的，那些听上去复杂多样的类型各异的过敏性疾病以及过敏反应随时都有可能在他们身上发生。当他们走在路上，远远的就看见前方有芬芳美丽的花朵，却不能够

像正常体质的人群那样，走到近处去与灿烂的花儿们来一个近距离的亲密接触，更遗憾的是，他们还不得不低着头绕道而行，当他们看见桌上摆放的各种各样的美味佳肴时，明明心头对那些食物充满了深深的渴望，却可能只有流着口水默默的在心里与他们说声再见了，甚至是在工作的时候，偶尔路过办公室里摆放的复印机时，都可能会突然的剧烈的狂咳不止。在面对某些特别普通平常、无法给我们的身体带来任何伤害的东西时，正常体质的人群没什么，但是过敏体质的人群却非常有可能因此患上各种各样的过敏性疾病。比如说，荨麻疹、过敏性哮喘、过敏性皮炎，湿疹或者是因为对某类药物特别的而敏感，因而出现药物性皮炎。

对于我们上面提到的这一切，也许很多人只要稍微一想想都会觉得是不可思议的，非常的让人接受不了。然而，不幸的是，在我们的生活中就确实确实的存在着这样的一群人。他们的身心承受着平常人难以想象的困扰与折磨。而这一切的烦恼都是由于过敏而引起的，因为他们都是过敏体质，所以比起普通人群，他们不得不更加小心翼翼的生活。

也许，你不禁想要问，世界上为什么会存在这样一群天生就是过敏体质的人群呢？造成他们变成过敏体质的原因到底是什么呢？

想要探究过敏体质是如何形成的？其原因还真是多种多样的。

第一点，妈妈们在怀孕期间时，对于饮食的选择就应该特别的慎重，一定要搞清楚什么样的东西是可以吃的，而什么样的东西又是不可以吃的。比如说，准妈妈们在怀孕期间可能会常常食用到的草莓、海鲜、河鲜、菌类或者是那些含有很多酒精的食品就很可能成为腹中的宝宝将来成为过敏体质的导火索。因为这样的一些食物是非常容易引起过敏准妈妈们产生过敏反应的，并且将很有可能对腹中的宝宝产生极其不利的负面作用，最终导致宝宝一出生就会是一个过敏儿童。同样，在宝宝出生以后，假如妈妈们也在食用这些特别容易引起过敏的食物的话，宝宝的身体也必然会受到特别大的影响。总而言之呢，为了让自己的孩子避免于受到由过敏体质带来的种种困扰，妈妈在怀孕期间以及用母乳喂养宝宝的时期，应该对

自己的饮食问题特别的注意，谨慎的去选择自己应该吃什么样的食物。为宝宝将来不成为过敏儿童打好最重要的基础。

第二点，婴幼儿娇嫩柔滑的皮肤也特别容易在烈日的照射下或者是大风的吹拂下被损伤，从而产生各种各样的过敏反应。这样的损伤对皮肤的伤害往往是非常的大的。宝宝很有可能因此变成一个长期的皮肤过敏患者。因此，爸爸妈妈们在带领宝宝外出的时候，一定要事先在家里做好小宝贝的防晒工作，并且这样的防晒工作一般来说是一年四季都必不可少的，父母们千万不要以为只有夏季的炎炎烈日才会对宝宝的皮肤构成威胁，其实在春天、秋天以及冬天、阳光里的紫外线都是很强的，如果宝宝本身皮肤就很敏感，又被过于长久的暴露在阳光下面，那么，宝宝就很容易皮肤过敏。此外呢，室内的灯光可能对宝宝造成的威胁也是足够大的，有很大一部分的小宝贝往往没有办法承受这样的灯光照射。所以，爸爸妈妈们不要让宝宝在强烈灯光的照射下呆得太久。家里其实也最好不要使用强度太高的照明设备。而对于宝宝使用的防晒霜的选择，父母们也要特别的谨慎，一定不要随意的选择市面上一般性的防晒霜，而要去购买那些特别为婴幼儿制作的没有任何刺激性的防晒产品。这样才能对宝宝娇嫩的皮肤起到最好的保护作用。

第三点，谈一谈遗传因素。遗传因素是一点无法被预防或者说是被避免的内在原因，也是很多人一出生就是过敏体质的主要原因，是各种各样的过敏性疾病发生的主要推手。大家只要稍微留意一下也许就会发现，其实各种具有遗传性的家族过敏性疾病在我们的身边是大量存在的。这样的人群可以被称得上是与生俱来的过敏体质。如果宝宝的家族病史中，有人曾经患有过敏性哮喘疾病、癫痫病或者是其它什么比较严重的过敏性疾病的话，那么小宝宝未来成为过敏性疾病患者的可能性就会比其它的小朋友多得多。

具有遗传性过敏性疾病的人群往往在免疫系统方面与我们正常体质的人群有着很大的不同，而他们身上所含的微量元素和正常体质的人群也是不太一样的。消化酶的缺乏就是其中之一，那些体内缺少消化酶的人群无法像正常体质的人群一样将食入体内的蛋白质

完完全全的吸收掉，从而导致多余的蛋白质残留在肠道的内部，并最终引发了胃肠道出现过敏反应。

我们每一个人身上都含有的组织胺酶能够在一定的程度上破坏那些引发过敏反应的组胺。这样一来，即便是对某一种物质存在有轻微的过敏反应，正常人也能够非常游刃有余的去应对，而不会发生什么特别明显的过敏反应。但是，非常不幸的是，有很大一部分的过敏体质人群的体内却大大的缺乏这种能够破坏组胺的组织胺酶，从而使得他们在看似特别正常与普通的物质面前产生各种各样的过敏反应。

第四点，其它方面的原因。能够致使宝宝成为过敏体质的原因其实还有很多很多。其中又有很大一部分原因是至今仍然还无法被我们得知的。对于这个变幻莫测的强敌，相信随着科学技术的发展以及人们对于过敏性疾病越来越多的了解与认识，越来越深入的研究，那一部分尚且未知的原因，也一定能够逐渐的被人们知道与掌握。

下面呢，我们一起来了解一下，拥有过敏体质的人群同正常体质的人群比较起来，究竟都会有那些非常特别的地方呢？

第一点，从免疫学的角度来分析，某些过敏体质人群的血清中的IgE要比正常人群血清中的IgE高出1.000倍~10.000倍。这样的倍数实在是算得上很惊人的。因为正常体质人群体内血清中的IgE含量应该是特别特别的少的，微乎其微。而过敏体质人群含量过多的这种IgE(免疫球蛋白)恰恰就是介导过敏反应的抗体。

第二点，在正常体质人群的身体中，辅助性T细胞1(TH1)和辅助性T细胞2(TH2)，这两类细胞的含有量是保持着一定的比例的。这就使得两者都是非常和谐一致的，从而使人体的免疫系统也保持了平衡。而对于很大一部分的过敏体质人群来说，在他们的身体内部，往往是细胞TH2占据着绝对的优势，TH2大大的多于TH1细胞。而TH2细胞却是能够很好的分泌出一种被称作白细胞介

素-4(TL-4)的物质。这种物质可以领导IgE的合成，并且最终导致了血清中的IgE水平有了升高。

第三点，在正常体质人群的体内含有很多的种种类的消化酶，它们大量的存在于人体胃肠道的内部。它们可以使得那些被吸入胃肠道的蛋白质性的食物被完完全全彻彻底底的分解掉，随后又再被吸收进血液之中。但是有很大一部分的过敏体质人群的体内却是极其的缺乏这样的一些消化酶。这就很可能会导致那些被摄入体内的蛋白质不能够很好的、被很充分的分解和吸收入血液之中。那些异种蛋白一旦进入了人体内部，就特别容易引起胃肠道上出现各种各样的过敏反应。同时，过敏体质的人群往往还会缺少另外一种保护性抗体——分泌性免疫球蛋白A(sIgA)。这是一种被分布在肠粘膜表面的抗体。而缺乏分泌性免疫球蛋白A的人群往往会让肠胃道里的细菌有机可趁，这些细菌会在肠粘膜的表面引发炎症，这样可以大大的提高肠粘膜对异种蛋白质的吸收速度，最终又会诱发肠胃道的个各种过敏反应。

第四点，有很大一部分过敏体质人群的体内还非常的缺乏组织胺酶。由于缺乏组织胺酶，所以对于那些可以引发各种过敏症状的组织胺，过敏体质的人群无法有效的去应对、去破坏，从而导致了明显的过敏症状出现。但是呢，正常体质的人群的体内却含有非常适量的组织胺酶。它们对过敏反应中的某一些细胞释放出来的组织胺具有明显而有效的破坏作用，因为这样的一些组织胺通常可以致使平滑肌收缩、毛细血管得到扩张以及通透性增加等等等。

第三节 纷繁多样的过敏原

正如我们前面所说的一样，过敏原是诱发人们产生过敏反应的一大主要的推手。如果说过敏体质是引发各种各样的过敏性疾病产生的内在因素的话，那么，那些在我们的生活中层出比穷、纷繁多样的种种过敏原就是引发过敏性疾病产生的外在因素了。

一谈到过敏原，我不得不深深的感叹一句：过敏原可真的是太多太多了！这样一些能够引发人体产生过敏反应的物质在我们的日常生活中真是数也数不清。各种各样的过敏原几乎是无处不在、无孔不入。过敏原是过敏性疾病发作的必要条件之一。可以说，各种类型的过敏原在过敏性疾病的发病过程中起着举足轻重的作用。而根据相关的调查统计结果又显示，那些可以引发人体产生过敏症状的过敏物质，就我们在平常的生活中就很容易接触到的来说，大概就有约2000~3000种。而医学文献上，对于过敏物质的记载更是达到了惊人的20000之巨。由此可见，对于患有过敏性疾病的人群来说，生活中真的是处处都潜伏着危险的因子，过敏性疾病是多么的容易发作，而那些本身就已经是过敏体质的朋友又是多么的可怜啊！

大家也许都了解，为了能够减少宝宝发生过敏性疾病的一大重点就是隔离各种各样的过敏原与宝宝接触的机会。那么，这样一来，对日常生活中常见的各种各样的过敏原来一个全面的认识无疑就是一件特别重要与非常必要的事情了。那么，在我们平常的生活中常常会接触到的过敏原都有哪些呢？一般来说，我们可以将这些过敏原分作为大环境里的过敏原以及小环境里面的过敏原。

没错，许多存在于大环境里面的过敏原在诱发过敏症状发生的过程中都扮演着举足轻重的角色。当季节更迭时，气温、空气湿度、昼夜温差以及阳光照射强度的突然转变都极其有可能会引起过敏反应的发生。最常见的应该就是皮肤过敏了。很多人都存在着不同程度的季节性皮肤过敏，而春天算得上是这种疾病的高发季节了。尤其是在初春时节，气温非常的不稳定，骤然下降又忽然回暖的气温对于拥有过敏体质的人群来说无疑是一种灾难般的存在。而春日的空气中常常飘荡着的淡淡的花粉与香味儿也无法让他们感到轻松，反而谈得上是雪上加霜，因为花粉过敏人群也同样大量的存在，呵，这样的春天真的是让人苦笑不得，痛苦难言啊。到了秋季，天气的突然转凉对患有过敏性的人群来说也实在是不太好受，因为秋天一个很容易发生过敏性鼻炎的易发季节。而由冷空气引起的感冒也大大的增加了他们感染致其它的过敏性疾病的可能性。

伴随着现代经济日益蓬勃的发展，工业社会对大自然的破坏也正越来越严重。空气质量的每况日下令人分外的担忧，对那些过敏体质的人群而言，这样的担忧可能为尤其的强烈。走在街道上，大量的汽车带来的尾气排放就特别容易引起过敏性鼻炎的发作，而工厂上空高高扬起的各种废气也会引起多种多样的过敏症状。空气里的致敏因素往往是很多的，所以，重视大气污染的严重性，重视对环境的保护，这对过敏人群乃至整个人类社会都是至关重要的。

而小环境里的的过敏原也是绝对不可以被忽视的。比如新房子里浓重的油漆味儿，夜晚肆意出没的虫类，木制家具随着季节和室内的温度变化的而悄悄散发出来的奇怪味道……这些都有可能导致宝宝产生过敏反应。如果你还在为自家宝宝突发的过敏症状感到万分的费解，那么，首先好好的去检察一下你的房屋装修吧，也许你会找到答案。爸爸妈妈们可要为孩子考虑周全，一定得要多注意那些小细节！

过敏症状的发生常常还与某些感染因素有关。例如，小孩乱吃食物导致的肠炎就有可能感染致过敏性关节炎。大人们一定要特别的注意，在宝宝身体出现某些小小的不适后，千万不要以为这些小病是可以根据自己以往就医的经验给孩子医治的，而应该赶快带领宝宝去往医院检查治疗，而不是自己做主给孩子吃药，否则，看似不严重的小病就可能演变为大麻烦。

下面呢，我们就一起来具体的认识认识这些困扰着宝宝们的过敏原吧。

第一大过敏原——尘螨。

根据一项调查统计的结果显示，在能够引起过敏性疾病的众多过敏原当中，尘螨的比例占得最多，几乎是占到了一半以上，对宝宝的危害性非常的巨大。尘螨是属于吸入性过敏原的一种，长得有一点像小型的蜘蛛。在我们的居家环境中，尘螨可以谈得上是无孔不入。尤其是潮湿的环境里很容易滋生尘螨。尘螨的排泄物可以被分解成为极其细微的粉尘，然后，他们可以依附在厚重的窗帘上，

毛织的地毯上，枕头上或者是床单上。是宝宝非常容易接触到的一种过敏原。尘螨如果一旦被呼吸到鼻腔里面，就很有可能会引发鼻炎，而如果是被呼吸入肺部的话，则非常容易会诱发哮喘疾病的发作。尘螨真的是一种分布面很广泛的过敏原，所以爸爸妈妈们应该多多的加强的绝对不止是对房间的打扫与清洁工作哦！下面呢，我们就一起来分享一下，针对如此泛滥的尘螨，我们都可以做些什么？

第一点，如果你的家里还在使用布料窗帘的话，那么立刻把它换掉吧。去购买百叶窗、卷帘等来代替厚重的布制窗帘。这样就不会有很多的尘螨黏在那些窗帘上了。如果宝宝在家中奔跑和玩游戏，是很容易就会接触到这些长长的窗帘的。

第二点，最好是不要使用地毯。因为地毯也是尘螨非常喜欢的地方。如果你仔细的观察，一定会发现，地毯上的尘螨，往往是非常的多的。尤其是羊毛地毯，上面会沾上各种各样的过敏原。

第三点，很多朋友都喜欢在家里挂上很多的吊饰，例如风铃之类的东西，它们非常的漂亮，但是也非常容易会布满尘螨的以及厚厚的灰尘的。这一点，家长们应该尤为的注意。

第三点，最好不要给宝宝购买填充式玩具以及那些长着长毛的玩具。如果父母喜欢阅读的话，对于你们收藏的丰富的书籍，父母们也应该把它们好好的储存好。以避免上面落满灰尘，又被宝宝碰到。

第四点，如果家里有很多已经被丢弃的衣物，妈妈们也应该找个大箱子把它们装好，然后在密封起来。千万不要随意的置放，以避免成为尘螨的窝窝。

第二大类，霉菌。

霉菌也是宝宝在日常的生活中非常容易接触到的一种过敏原。尤其是在那种温暖潮湿的环境里，霉菌更是无处不在。比如说厨房，卫生间，盆栽等等地方都可以称得上是滋生霉菌的大本营。有

一部分的霉菌可以释放出难以计数的极其微小的孢子，而这样的一些孢子在被呼吸进入体内时，将极其有可能引发呼吸道粘膜过敏，出现呼吸道发痒以及呼吸困难等等的症状。针对霉菌这一种过敏原，爸爸妈妈们又应该从哪一些方面着手去解决它们可能带来的种种麻烦呢？

首先，一定要保持屋子里的空气很好的流通。让宝宝和自己随时都能呼吸到新鲜的空气。同时，让屋子充分的受到阳光的照射也是特别重要的。多沐浴灿烂温暖的阳光对人体来说本身就有很大的帮助，而且阳光还可以在在不同的程度上对很多东西起到杀菌的作用呢！

其次，牢牢的控制住屋子内部空气的温度与湿度。最好是能将室内的空气温度控制在25~27摄氏度以内。而空气里的湿度最理想的状态则是在保持在40%~50%之内。在这样的空间里，霉菌也是不太容易长久生存下去的。

再次，妈妈们一定要使用稀释过的漂白水去清洗类似厨房、卫生间这样一些比较潮湿的地方，这样能够起到很好的杀菌效果。在擦拭过后，千万不要急着进行第二次清洗，先等待大约五分钟的时间，让漂白水充分的发挥了作用之后，再使用清水好好的擦洗这些地方。

最后呢，爸爸妈妈们千万不要在屋子里面摆放很多的花花草草，也不要放置在家里的盆栽植物太过频繁的浇很多的水。因为湿润的土壤是各种霉菌滋生的最佳场所。

第三大类的过敏原，食物。

食物过敏是在年幼的宝宝中间特别常见的一种现象。因为宝宝的体质都是比较敏感的，所以某些食物之中所含的一些特殊的成分是宝宝的无法承受的。在食物过敏所引发的各种症状之中，以皮肤的发红和发痒最为常见。这样的症状一般式大量的发生在宝宝的脸部、口腔四周、头皮、或者是在宝宝身体的躯干。而极其有可

能出现的其它症状还包括了恶心，腹胀、腹痛以及唇舌肿胀等情况。

关于食物过敏的应对措施将持续是一个非常漫长的过程。需要爸爸妈妈们拥有足够的耐心与毅力去坚持。

一旦发现宝宝会对哪一些食物过敏以后，就一定要阻断这些食物与宝宝之间的再次接触，对他们避而远之。爸爸妈妈们千万不要抱着侥幸的心理还继续给宝宝食用这些食物。根据相关的研究调查显示，在引起过敏反应的食物中，有百分之九十以上的过敏原都是存在于牛奶、鸡蛋、花生、小麦、或者是黄豆当中。而其它比较容易引起过敏症状的反应还有，燕麦，巧克力、香蕉、芒果、咖啡因、草莓、西红柿、牛肉、玉米、柑橘类水果、贝类、核果类和鲑鱼等等。

此外，在宝宝的饮食当中，爸爸妈妈们也应当尽量避免给宝宝食用那些含有很多人工色素、防腐剂、香兰精、苯甲醛以及胭脂木之类的食品添加剂的食物。这些物质将会非常容易的诱发各种各样的过敏性疾病。

过于重大的精神压力也会加重孩子免疫系统的负担，从而使得食物过敏的发病率被大大的提升。所以，多给孩子进行减压工作，多喝开水，多留意饮食的均衡也是特别的重要的。

第四大类过敏原，花粉，柳絮以及草籽等。

花粉、柳絮以及草籽这些漂浮在空气里、随着风四处流动的过敏原，在传播的范围上是非常的广泛的，几乎是无处不在。而当这些物质与鼻腔的内壁以及咽喉的内壁接触的时候，就会立即刺激到鼻腔与咽喉的粘膜，引起各种各样的过敏反应。比如说，诱发阵发性或者是连续性的打喷嚏，流鼻涕，流眼泪等等，而在严重的情况下，则会发生胸闷以及哮喘等状况。

针对这样的一些无处不在的过敏原，爸爸妈妈又应该做好哪样的一些措施来很好的保护到宝宝呢？

第一，在花粉比较泛滥肆意的季节里，绝对绝对不要把自己以及宝宝的衣服拿到屋子外面去晾晒。因为许多的花粉就是抓住这样的机会，随着空气的流动，依附到了我们的衣服上面，从而引起各种过敏反应的。

第二，当外面处处都充满着很多的花粉时，爸爸妈妈们尽量选择在清晨时分、在比较晚的深夜以及在下过雨后的时间段里外出活动。因为在这个时候，空气中花粉的含量是相对的比较少的。而在花粉数量比较高的傍晚十分，就千万或者是尽量不要带宝宝外出了。

第三，家长们可以去购买一个可以在车上使用的空气过滤器。如果准备买新车，父母们不妨去选择那些已经拥有支持花粉过滤装置的车子。

第四，假如一定要在花粉四处弥漫的时候外出的话，回来后可一定得要立刻重新换上一件干净的衣服来穿，并且要将头发好好的彻底洗一遍，最后还要使用湿毛巾去擦拭头发。

第五，在花粉季节外出的时候，父母们可以给宝宝戴上口罩。在睡觉的时候一定要关好窗户再睡，以避免花粉在夜间飘进宝宝的房间，而夜晚的花粉过敏情况又是最为严重的。

第五个大类的过敏原，宠物。

现如今，在人们的生活当中，宠物已经越来越多的进入我们的生活，宠物与人之间的关系也是越来越微妙了。像小猫咪，小狗狗之类的动物已经是人类很好的朋友了。然而，宠物长长的毛发，皮屑一旦依附在屋子里的什么物品上面，就会在大家走动的时候，趁机飘起来钻进喉咙，并且引起粘膜过敏。除此之外呢，舔在人们皮肤上的宠物的唾液，在变干以后，潜存其中的各种过敏原也会被很快的释放出来，引发各种过敏反应。

下面呢，我们就一起来分享一下，对于宠物引发过敏症状的预防措施都会有哪些。

首先，在准备在自己的家里饲养宠物之前，先带着宝宝去试试与别人家里的宠物相处一段时间，以此来观察宝宝是否会对宠物过敏。这是非常重要的。

其次呢，如果开始饲养宠物了，一定要多多的注意对宠物的身体的清洁。比如说，要常常把宠物带到屋子外面，帮助它们梳理身上的毛发。而且千万要保证每半个月就要给宠物洗一次澡，这样就可以很好的去除宠物身体上的各种过敏原。当然了，与此同时，也千万不要忘记了对宠物窝的清理。

最后呢，其实对宠物过敏最好的避免方法当然就是不要养宠物了。

第六个大类的过敏原，甲醛。

因为甲醛具有消毒、防止腐烂以及收敛的作用。所以甲醛在洗涤剂、地板以及木制家具中都一直被大量的使用。在纺织品和衣料之中也或多或少的添加有甲醛。可是，甲醛对人体的健康是非常有害的，它特别容易引起过敏，甚至还会导致可怕的癌症发生。

对于甲醛过敏的预防措施还是有很多的，主要包括了下面几个方面的事项：

第一，爸爸妈妈们如果要装修房子的话，一定要选择绿色材料来使用。在房子装修完毕以后，也绝对不要慌忙的急着搬进去住。首先要做好对屋子里空气的净化以及通风的工作，让甲醛充分的挥发掉，这样，在住进去以后，宝宝才不会受到甲醛过敏的威胁。

第二，对于那些新买的衣服，特别是贴身的内衣，一定要在拿给宝宝穿之前认认真真的漂洗几遍，并且充分的晾干之后再穿，以避免衣物内所含的甲醛引起的过敏症状。

第三，衣服在清洗之后，必须要拿到那些特别通风的地方晾晒，而即便是那些已经被烘干或者是干洗的衣物，也一定要先放在通风处好好的晾晒一段时间再收回来哦。

第七个大类的过敏原，药物过敏原。

药物也是宝宝在平常的生活中特别容易接触到的一种过敏原。药物过敏引起的症状主要表现为：以皮疹为主的皮肤发红和皮肤痛痒，长大大小小的水疱...又是还会出现低热、浑身不舒服、哮喘、呼吸特别的困难、血压下降以及恶心和呕吐等等的症状，在严重的情况下，甚至会导致休克。这些都是因为某些药物当中可能含有一些非常特殊的成分，而这些特殊的成分又导致了宝宝发生过敏性疾病。

关于药物引起的过敏性疾病其实在很大的程度上是可以预防的。比如在给孩子使用像青霉素这模拟较容易引发过敏症状的药物时，要提前给宝宝做皮试。如果宝宝有发生过敏反应，以后就绝对不要再次使用了。而其它比较容易引起过敏的药物包括了：六神丸、牛黄解毒片、磺胺类等等，爸爸妈妈们在给孩子在使用这些药物之前，一定要向专业的小儿过敏医师好好的沟通与咨询。

第八个大类的过敏原，电器。

随着信息时代的发展与科学技术的突飞猛进，各式各样的电器已经悄悄的挤满了我们的生活。而由这些电器引起的各种过敏症状也是越来的越多了。也许很多的人会忍不住好奇的问道，电器怎么会引起人体的过敏反应呢？是这样的，当我们生活的空间比较长久的处在一个不太通风的环境里时，周围的计算机、电视机，传真机，打印机等等的电器会散发出一种不易被闻到，也没有味道的臭氧气体，这样的气体将会刺激到我们的眼睛以及气管粘膜，从而引发过敏反应。

对于电器过敏的预防措施很简单，那就是尽量的将电器置放在那些非常通风的地方，并且尽量的避免和各类电器长时间的接触。除此之外，在那些电器的旁边悬挂一些类似吊兰、百合之类的植物，也将非常的有助于净化屋子里的空气，减少那些过敏原的出现。

好了，关于过敏本身，我们已经谈了这么多，不知道您是否已经对它有了更多的认识，是否有了新的收获与新的领悟呢？是的，虽然过敏性疾病时时在威胁着我们正常健康的生活，但是，它其实并不可怕也并不麻烦。通过后面的章节，我们将一起走进过敏，去了解不同面貌的它，去慢慢学习怎样解决因为过敏带来的种种问题。用心做，一切都会变得简单。

第二章 来认识常见的儿童过敏疾病

正如我们前面所提到的一样，存在于我们生活中的过敏性疾病错综复杂、多种多样。有一些是已经被得知了的，而另外的一些却是至今仍然无法被知晓的。有一些过敏性疾病只会在某一部分人群身上出现，但是有一些过敏性疾病却是非常的普遍，它们极其容易影响到宝宝柔弱的身体。那么，针对年幼的宝宝，有哪些过敏性疾病是特别常见、特别容易对他们的身体构成伤害的呢？在这一个章节里，我们就将一起来认识一下，在众多的过敏性疾病当中，有哪些一些在儿童的身上特别的常见，最有可能对他们造成威胁的呢？

第一节 停不了的气喘

由于工业社会不断的发展与强大，由空气污染所引发的呼吸道疾病正一步一步的侵袭着我们的身体。气喘就是这样一种出现率越来越频繁的疾病。当然，诱发过敏性气喘发生的原因远远不止糟糕的空气这一个。空气中漂浮的花粉、柳絮、草籽、尘螨以及变幻莫测的气温变化都可能成为诱发过敏性气喘发病的重要原因。

气喘病又叫支气管性气喘，它是属于运动伤害的一种。这种听上去有些可怕的呼吸道疾病其实是最常见的儿童慢性疾病之一。相关调查表明，儿童气喘的发病率高达5%~6%。气喘病的发生往往会让人感到非常的突然和措手不及，因为它通常是在人们毫无预兆的情况下突然的发作，随即又会反反复复的再次出现，并且气喘病的持续时间也是比较长的。而气喘病发病的常见症状主要表现为以下几点：

- (1) 剧烈的咳嗽。一般是，一天之类就会有好几次阵发性的突然发作。
- (2) 呼吸急促困难并伴随着喘鸣声。
- (3) 胸腔发闷。

(4) 有梗塞感，呕吐，冒冷汗。

(5) 严重患者在短时间内可能根本就无法呼吸。

(6) 在病人的精神状态上会有紧张，焦虑，慌张等反应。

有些人的病情会比较的轻微和短暂，有些人群的病情却是必须要使用随身携带的药物来达到控制病的目的。而更严重的患者则可能会出现身体发紫甚至是过敏性休克这样严重的症状，如果是这样的情况，就必须立刻送医院了。

正如我们前面提到的一样，引起气喘病的原因非常的多，而究其根源，就在于气管对外界的各种各样的过敏原产生的过度敏感反应。例如，烟雾以及奇怪的味道，容易引发过敏的食物，尘螨，太冷或者太热的环境，过于强烈的运动，感冒症状群，支气管炎等呼吸道器官的感染症状，过重的精神压力等等，尤其是在季节变化的时间段里，空气的温度和湿度起伏都很大，气喘病也会非常容易的出现。当然，还有很多的病因仍然是没有被发现或者是无法确定的。在2002年，美国的一位专家就曾经表示，气喘病的发生和不断增多可能与现代人生活的富足与干净有关。在他看来，在“那些全世界最好的国家——拥有最干净的空气，最上好的食物，以及最有效的疫苗，但其过敏气喘的发病率却最高，而在全球生活质量最低下的几个地方——脏脏的空气，大量的污染，未接种疫苗，营养不良以及贫穷，但这些地方的发病率却最低。”此外，他还认为富足生活对儿童产生的一大后果——肥胖，也是引起气喘病的原因之一。

气喘病是一种相当敏感的疾病，外界一些看似微不足道的刺激都很有可能会诱发气喘病的发生，从而导致意想不到的后果。而气喘病的发病期就是从孩子的幼年开始的。根据相关调查显示，很多的宝宝在2岁以前就已经开始发病，幼儿园期间为发病的最高峰。在宝宝发病后，大多数的家长会错误的将孩子的长期的咳嗽与流鼻涕当作一般的感冒来医治，而不去进行系统的检查，这样的行为极有可能导致严重的后果，令孩子终身都受到气喘的折磨。

气喘病是一种无法根治的病。这一点是很多的家长都不敢相信而且难以接受的。这不仅是因为病发时种种恼人的症状和宝宝难受的模样让人心痛不已，更是因为父母们都不希望自己的宝宝终身都是一个“药罐子”，一辈子都要与气喘辛苦的作战，而且长期的药物治疗又极有可能对孩子的身体产生难以预料的负面影响，甚至引起其它的疾病。对此，很多的家长会自作主张的停止对宝宝的治疗，并且固执的认为随着年龄的增长，病情应该会逐步好转。在此，我要提醒各位，这样的想法与行为是非常非常危险的。这样只会让宝宝的病情变得更加的复杂，严重，而且难以控制。大家千万不要让自己的好心变成了孩子痛苦的导火线。

那么，家长们到底可以为患气喘病的宝宝做些什么呢？虽然无法根治，但后天的细心呵护，科学的药物治疗以及良好的生活保健都可以成为预防与减少气喘病发作的有利条件。

首先，创造一个良好的适宜过敏宝宝生活的空间环境，尽量让宝宝避免接触到过敏原无疑是至关重要的。

(1) 如果您有抽烟的习惯，那么，赶快戒掉吧！二手烟的吸入对正常人体的伤害都是非常大的，何况是患病的宝宝。

(2) 家里最好也不要饲养宠物，因为动物的皮毛也是诱发气喘病的一大因素。

(3) 味道奇怪的香水最好不要使用，对于过敏的宝宝，香水的刺激性是非常大的。

(4) 空间内保持适当的湿度，将有助于减少气喘的发作。尤其是在寒冷干燥的冬季，让宝宝生活在具有适宜湿度的环境下绝对是有益的。

(5) 气喘病是属于运动伤害的一种，所有，让孩子避免剧烈的运动也是相当有必要的。例如，奔跑，仰卧起坐，爬山等等。

(6) 此外机动车的尾气排放，冷空气的吸入，花粉的刺激也应该远离过敏的宝宝。

(7) 如果宝宝是对霉菌过敏，那么家里就应该避免放置过多的杂物，保持房间的通风与整洁。

(8) 家里装潢用的有机溶剂也可能引起宝宝气喘。总之，环境里的过敏物质越少便越有益于宝宝的病情。

当然，并不是每一个有气喘过敏的宝宝家庭都需要如此小心翼翼，这样不能那样不可的生活。创造怎样的环境是和宝宝具体的病情息息相关的，家长们可以根据自家宝宝的状况适当的做出调整。

其次，减敏治疗。

首先不得不说的是，减敏治疗可不是任何人都可以随意的去尝试的。这种治疗着实需要病人下很大的决心并且拥有足够强大的毅力去坚持。在做治疗前爸爸妈妈们还应该和医生进行充分的沟通与交流。否则，半途而废的状况只会导致宝宝的病情越来越严重。这样的治疗结果相信是所有人都不愿意看到的。

通常来说，减敏治疗大致上基本可以被分为两个步骤：

第一步，将可能诱发宝宝过敏气喘的过敏原（比如花粉），吸取少量后加以稀释，再将其注射如宝宝的体内。这一步的疗程应该大约每周注射1~2次，且剂量会逐渐的增多，一直多到宝宝的身体可以达到的最大耐受量。

第二步，以第一步治疗宝宝所能达到的最大耐受量为基础，每月给宝宝进行一次注射。这样的注射要持续3~5年。疗程非常的漫长。

在进行减敏治疗前，对宝宝的病情有全面系统的了解并将其认真的告知主治医生是至关重要的。例如，宝宝初次发病的年龄，气喘发作的频率及其持续的时间，宝宝用药的记录，可能引起宝宝过

敏气喘的各种因素，宝宝的生活环境状况以及相关的家族病史等等。

其次，恰当的使用抗气喘药物治疗。

(1) 例如茶碱类药物，肾上受体腺激动，抗胆碱类的药物等。这些药能在一定程度上令平滑肌舒缓开来，支气管也不再那么紧缩，从而缓解呼吸急迫的症状。

(2) 色酸钠和激素类药物能对气喘引起的发炎与肿胀起到较好的疗效。

当然，这些药物都应该在西医的指导下，根据宝宝自身的病情适当而正确的使用。

此外，中医的调养对气喘病也是有益的。例如，冬虫夏草，川贝母，红枣，枸杞等等。在医生的建议下适当的给宝宝服用会起到一定的保健作用。

在日常的饮食上。家长们应该尽量少给宝宝食用冷饮，冰制品或者是凉性瓜果。譬如，西瓜，哈密瓜，黄瓜，苦瓜，椰果等。类似于薯条这样的油炸食品也应当少量食用。还有巧克力，可乐，这些高糖分高热量的食物宝宝也不应该过多食用。辣椒的刺激对过敏的宝宝也非常的不利。而像海鲜，榛子，芥末，这些容易引起过敏的食物则根本不应该出现在气喘过敏宝宝的面前。

总之，保持健康清淡的饮食是有百利而无一害的。

最后，在精神状态上让孩子保持乐观平和的心态，不要轻易的冲动，愤怒，紧张也应特别的引起注意。家长们更要避免与孩子发生激烈的争执，因为这样也会大大的危害到他们的病情。

第二节 看似麻烦的过敏性鼻炎

在很多年以前，过敏性鼻炎还是一种离我们比较遥远的疾病。之所以这样说，是因为在那个时候一般的人群患上过敏性鼻炎的可能性是很小的。那个时候，我们看见的天空澄澈明亮，我们呼吸的空气纯净清新，我们看到的环境鸟语花香。可是现在呢？越来越发达的工业社会为我们创造了更为舒适和便捷的生活条件，但也为人类的健康带来了无穷的隐患。过敏性鼻炎本身是一种与过敏体质紧密相连的疾病，属于遗传所致，正常体制的人群很少会患上这种病。然而，随着经济的发展，越来越多的人正在饱受过敏性鼻炎的折磨，严重的大气污染，越来越糟糕的生活环境让那些非过敏体制的人群也变得过敏起来了。

与气喘病相似，儿童过敏性鼻炎的发病率也是非常高的。据统计，3岁以下的幼儿有20%患有过敏性鼻炎，而在6岁以下的儿童中，其发病率则占到了40%。而就整个社会来看。过敏性鼻炎的发病率也是相当广泛的，小到1~2岁，大到80~90岁，不同的年龄段都有很多过敏性鼻炎患者。这可能也是源于过敏性鼻炎非常的难以医治，一旦医治得不好就容易加重病情，反复发作。

过敏性鼻炎是由于鼻腔吸入外界的各种过敏原，引发了鼻腔黏膜极其下组织发炎的症状。这些症状主要表现为：

(1) 突然而剧烈的不停打喷嚏。每天都会有好几次阵发性的打喷嚏。特别是在气温较低的清晨和夜间。这种症状尤其的明显。

(2) 鼻子骚痒。会流清鼻涕。大量清水样的鼻涕有时还真的令人觉得麻烦和难堪。尤其是在公共场所发作时，一泻而下的鼻涕往往让人感到无地自容。

(3) 鼻塞，鼻腔之间不通气，耳朵发闷。只能用嘴巴呼吸。这一症状的感觉也非常的明显，当然也很难受。鼻塞的情况因病而异，有的人只是一侧被塞住，有的是两侧都被塞住，还有可能是两者都有或者交替出现。总之，只要患过感冒的朋友应该都会有这样的感叹：原来鼻子对正常的呼吸是如此的重要。

(4) 眼睛呈红色，有瘙痒感，容易流泪。眼睛瘙痒是季节性过敏性鼻炎的一大特征。

(5) 嗅觉明显的下降甚至直接消失。这种过敏性鼻炎引起的嗅觉障碍分为暂时性与长久性。如果知识黏膜水肿引起的鼻塞导致的嗅觉下降那就属于暂时性的。而如过是黏膜长时间的水肿而引起了嗅神经萎缩最终导致嗅觉消失，这种情况就是长久性的了。

(5) 头脑昏痛，胀。

除了以上症状外，过敏性鼻炎往往还伴随着失眠，鼻窦炎与中耳炎，鼻子流血等症状。当然每个人的病情都不尽相同，症状也会因此不同，因人而异。

虽说容易患过敏性鼻炎的人群大多是家族性的遗传过敏体质，但是，反复多次的接触过敏原也会引起过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎可分为常年性过敏性鼻炎与季节性过敏性鼻炎。这些都是由过敏原决定的。诱发季节性过敏性鼻炎的过敏原是非常复杂且多种多样的。过敏性鼻炎的发生与季节的变化有着密切的关联，因为诱发过敏性鼻炎的过敏原大都随着四季的更迭在发生多多少少的变化。例如季节交换时气温的上升或者下降，春天花草树木的味道等等。

百花齐放，温暖和煦的春天本应该是人们外出度假享受生活的好时光，但是春天却恰恰也是过敏性鼻炎的高发季节。众所周知，春季的气温非常的不稳定，尤其是早春时节，气温的变幻多端常常让人摸不着头脑。很多人也会因为对气温的变化不够了解，急迫的想过早的享受春日轻松阳光的生活而患上感冒。此外，万物复苏的春天也带来了种种让人头疼的过敏原。春日空气里潜伏的过敏原是非常复杂且多种多样的。比如，街道两旁飘扬的柳絮，美丽的花园中姹紫嫣红的花朵，空气中若有若无的花粉等等。总而言之，对于过敏性鼻炎患者春天绝对是一个足以让人叫苦连连的季节！那种常常处于“一把鼻涕一把泪”的状态真的是让人恨不得把鼻子给割了。

常年性过敏性鼻炎的患者也非常的多。因为随时都要注意周围过敏原的变化，这一群过敏性鼻炎患者生活的更为苦恼。因为会引发常年性过敏性鼻炎的过敏原实在是太多太多了，简直可以被称得上是无处不在。所以在生活中一定要处处留心。

诱发常年性过敏性鼻炎的过敏原大致可以分为以下几类：

第一类，吸入性过敏原。

比如，屋内的尘埃。当然，世界上不存在一间没有灰尘的屋子，我们并不是说过敏的宝宝要生活在一个绝对干净的屋子里。只是提醒家长们多注意那些平常可能不太在意或者不太去打扫的小角落。如果宝宝无意中走到那里玩耍或者捡个什么东西，那里残留的大量尘埃绝对足以让过敏的宝宝难以消受，出现一系列的过敏反应。

宝宝不经意间吸入衣物中所含的羽毛也是引起过敏性鼻炎的一大过敏原。尤其是冬天，很多人都喜欢穿的羽绒服，里面塞着大量的动物羽毛，很容易被宝宝不小心的吸入，从而导致其过敏。此外还有真菌，霉菌等等。而在屋外，大街上大量的汽车排放的尾气，工厂上空高高扬起的废气等都是可怕的过敏原。这类的过敏原引发的过敏往往都是长期的。

香水也可能会成为引起宝宝过敏鼻炎的一大凶手。对于喜欢使用香水的父母，如果家里有患过敏性鼻炎的宝宝，就一定得谨慎了，最好不要使用，特别是味道比较浓烈刺激的香水。

第二类，接触性过敏原。

容易诱发过敏性鼻炎的接触性过敏原相当的多。例如，地毯，家里装修用的油漆，宠物的皮毛，被褥里的棉絮，潮湿的环境下滋生的各类过敏原等等。这些东西都很有可能引起过敏性鼻炎的发作。对于宝宝应该使用什么样的衣物被褥，家长们最好认认真真的选择，一般棉质的东西会比较温和也没有奇怪的味道。此外，类似蟑螂，苍蝇，飞蛾等小昆虫的排泄物也是重要的过敏原。

第三类，食入性过敏原。

类似鱼虾，鸡蛋，牛奶，药物等等。

过敏性鼻炎是一种比较麻烦的疾病。但是如果我们做好各种预防工作，狠狠的下功夫去留意生活中的种种细节，它也不是那么令人望而生畏。那么宝宝如果有过敏性鼻炎，家长们应该从哪些方面多多的注意呢？

第一点，所谓对症下药，首先了解到宝宝是对什么过敏当然是我们应该要最先做好的功课。找到过敏原以后，就应该尽量的避免与它“碰面”。

如果过敏原是出现在户外，那么，就尽可能的减少宝宝外出的次数。尤其是像春天这样的花香落叶漫天飞的季节。千万不要让宝宝接触那些惹人怜爱的花草，掉落在地上的腐烂的腐烂的叶子与难以辨别的昆虫。如果真的必须要外出，可以给宝宝带一个可爱的口罩，或者干脆带宝宝去远离过敏原的地带生活一段时间，例如，海边等等。

第二点，如果过敏原是出现在室内。父母们要做的事情就比较多了。室内的过敏原往往都是长时间的潜伏，引起的过敏性鼻炎也是常年性的。

第一，尽可能的减少可能诱发宝宝过敏性鼻炎的生活细节。

(1) 在户外过敏原泛滥的时节，关好门窗，防止像柳絮，花粉之类的过敏原潜入屋内。这样做还可以减少灰尘的入侵。

(2) 让诱发宝宝过敏性鼻炎的过敏原统统消失吧。包括香烟，宠物，地毯，甚至那些可疑的花花草草和涂满各种油漆的家具。

(3) 把卧室里的被褥床单都换成无致敏作用的。尽量使用密闭效果好的枕头和床垫，使用质地温和柔韧的枕巾和床单。选好了东西后还要注意保持它们的清洁，最理想的状态应该是每周都用热

水将其洗净。在晾晒时也要多加注意，千万别拿到户外去晾晒，因为那里虽然阳光充足，却也可能粘上花粉与各种各样的霉菌。

(4) 如果条件允许，使用吸尘器打扫房间，这样能让屋内最大程度上的洁净无尘，减少过敏原。

(5) 购买具有空气清洁过滤效果的空调，这样可以祛除空气中可能带入的花粉。

(6) 坚持修理潮湿的地方，比如地下室，卫生间，通气口等，移走放置在室内或者是阳台上的盆栽。

(7) 试着使用温度调节器去降低屋内空气的湿度。让室内的空气湿度最好保持在50%以下。

(8) 如果你是个有怀旧情节的人，那么为了宝宝，也请你暂时的收好你收藏的各种书籍，工具，CD,木头盒子，以及那一只只张满毛发的动物玩具吧。因为他们身上沾染的灰尘在日积月累后越来越厚，很容易引起宝宝过敏。

(9) 绝对不要再使用地毯了，特别是那种可以粘在地板上的地毯。都换成地板或者地砖吧。那些需要你常常浇水的植物也不要再养了，潮湿的土壤会生长出各种各样的霉菌。

(10) 如果宝宝已经开始接受药物治疗，那么，千万不要以为给宝宝服用超量的药物可以减轻病情。这样做只能是有百害而无一利。请一定遵照医生的介绍给宝宝按时按量的服药。

第三节 令人忧愁的食物过敏

我的朋友K小姐常常被身边的朋友调侃为过着一种毫无意义的人生。因为她身边的这群朋友无一不是馋嘴的美食家，把那些让人眼花缭乱的可口食物看得比什么都还重要。的确，在很多人眼里，食

物大概是这个世界上最最实在的东西了。想一想，爱情随时都可能会消失，友情也可能会变质，什么东西都可能会发生变化，给人带来预想不到的伤害，但是食物带来的安慰与愉悦感却一直都是那么的充实，美妙，并且永远始终如一。遗憾的是，K小姐却是一个这样也不能吃呢样也不能吃的食物过敏患者。不仅是我们常见的那些容易引发过敏的食物，（例如鱼虾，坚果，蘑菇.....）这样的东西她是不可吃的，就连辣椒以及很大一部分的肉类食品也绝对不可能成为她的盘中之物。如果她不小心无意中吃了这些东西，身上就会出现各种各样的奇奇怪怪的反应，让她大为苦恼。相信在很多人的身边都应该会找得到一两个这样的朋友吧。

对美味的食物过敏的确是一件让人非常郁闷和痛苦的事。这种痛苦不仅是来自无法被不断解放和刺激的味蕾或者是来自过敏引起的身体上的种种困扰，它更是来自心理上的不甘心和难以置信。试着想一想，在这个世界上有多少种令人惊叹不已的烹饪技巧，有多少美味可口的丰盛佳肴，又有多少人垂涎欲滴的等着吃这些丰富可口的美食！可是，作为一个食物过敏患者，却不得不多多少少的与这些美食擦身而过，可望而不可即啊！

为了不让自己的宝宝受到食物过敏带来的身体和心理上的双重打击，家长们很有必要好好的来充分的认识一下食物过敏到底是一种怎样的疾病。食物过敏在青少年儿童身上是最容易见到的。这是因为儿童身体的免疫能力本身就比较的弱，而容易引发过敏的食物又是如此的多，如果对宝宝的体质不够了解，对食物过敏的致敏原不够了解，那么宝宝们很有可能会在无意中走入食物过敏的危险领域。

食物过敏是指患者在摄入某种食物的时候，身体的免疫系统会将正常的物质错误的理解为是有害的物质，从而产生了抗体去抵制。但是这种抵制不但起不到任何的作用，反而还会引发身体上的各种不良的反应。这就被称作是食物过敏。

食物过敏的发病过程通常都是比较迅速的。当患者食入过敏原时，一般几分钟之内就会出现不同程度不同症状的过敏反应。比如

出现呕吐，皮肤瘙痒，红肿，湿疹，红斑，气喘，胸闷甚至是诱发支气管炎等症状。还有一种至今尚没有被证实的观点认为，食物过敏还极有可能会程度不一的心脏损伤。当然，每一种致敏食物所引起的过敏症状可能都是不太一样的，而比较严重的情况，可能会导致患者当场休克。

在一家德国公司上班的林先生有一个漂亮可爱的小女儿。一天早上，在林先生送小女儿去上学途中，发现女儿的整个小脸蛋突然涨得通红，还不断的用双手去揉眼睛并且难过的告诉林先生她的眼睛很痒，过了一会儿，女儿的整个眼部都肿胀了起来，眼睛顿时变成了一条细缝。这可把林先生吓坏了，马上带领女儿去医院检查。经过医生的询问与诊断后才得知，原来这一切的异常症状都是由于林先生的女儿在早上吃的西红柿所致。女儿是对西红柿产生过敏反应了。林先生惊讶不已，一个普普通通的西红柿竟然会给女儿带来了如此大的危害，真是让人难以置信！

当然，食物过敏所引起的过敏症状并非全都是如此的迅速和让人猝不及防。众所周知，食物过敏所引发的症状是比较多的。不同的人对同一种的食物引发的过敏症状往往会有着不同的反应，甚至同一个人对不同的食物也会产生不同的过敏反应。而在我们的日常生活中，慢性食物过敏也是一种非常普遍的现象。与那种在摄入过敏食物后几分钟到两个小时之类，就出现可能会同时会引发人体多个系统都备受影响继而产生荨麻疹、呼吸困难、低血压、气喘、过敏性休克等症状的急性反应不同，慢性反应的症状要迟缓得多。譬如患者会逐渐的出现关节疼痛，失眠症，心情沮丧、偏头痛、常常感到头脑晕眩、黑眼圈，心悸、异位性皮炎等等的反应。慢性过敏反应的发作时间也是比较长的，一般来说，可以持续数月，并且往往让人难以发觉。也就是说，有很多的人对自己的身体出现了慢性食物过敏症状的情况没有多大的感觉。这听起来似乎是比较危险的一件事情。但是，幸运的是，慢性过敏性疾病基本上是不会立即对患者的生命产生多大的威胁的。

我们上面已经提到了，食物过敏的发生在很多时候会大大的出乎人们的意料，让人感到防不胜防。因为大部分的人都不知道宝

宝会对哪一种食物过敏，所以当症状发生时，自己也会觉得有些莫名其妙，不知所措。下面呢，我们就来看看几种很容易诱发过敏的常见的食物过敏原：

1. 对异体蛋白质过敏。

异体蛋白质，顾名思义，就是指那些存在于异种物质身上的蛋白质。也许很多人会发出这样的疑问：蛋白质不是一种对宝宝的身体很有好处很有营养的东西吗？它怎么会引起过敏呢？的确，蛋白质是一种对人体很有益处的大分子物质，并且对人类的身体而言又是很好的抗原，但是却并不是每一个人的身体都能很好的接受那些异体蛋白质的。有一部分人群就会因为这样一些看似对我们的身体非常有帮助的食物产生过敏反应。

异体蛋白质往往存在于我们日常特别常见的食物中，因此，由它引起的过敏的几率是非常的大。例如，鸡蛋。鸡蛋所含的丰富的蛋白质众所周知，很多家长都知道这是一种很有营养的食物。妈妈们大都习惯在早晨为宝宝准备几个鸡蛋，，为他们补充补充身体。但有些妈妈却并不知道，并不是所有的宝宝都可以那么幸运的享受那些鸡蛋，非常“顺利”的吃下它们。有些宝宝的身体是根本无法接受它们的。这就是因为鸡蛋中所含的蛋白质是一种非常重要和厉害的容易引起食物过敏的过敏原。某些宝宝的消化系统是不能接受这种蛋白质的。所以，如果您的宝宝在吃下鸡蛋后出现了身体上的不适反应，譬如，腹泻，腹痛等症状，那么就应该让宝宝立即停止食用。情况严重的必须马上去医院检查，然后根据诊断，看看宝宝是否是对蛋白质过敏了。

因为肉质鲜美而细嫩，在营养学方面的表现也非常的突出，所以鱼类食品一直都是人们餐桌上最常见到的食物之一。红烧鱼、清蒸鱼、酸菜鱼、火锅鱼、美味的鱼汤等等等等，从这些花样百出、让人目不暇接的吃法中我们可以隐约的看出人们对鱼类的喜爱是多么的热烈。很多的父母也喜欢给孩子做美味的鱼类食物来吃，因为鱼肉中含有大量营养丰富的蛋白质，对宝宝的身体应该说是非常的有好处的。但是和鸡蛋的两面性作用一样，鱼类食品也并不只是适

合任何人食用。对于这一点，家长们应该尤其的重视。根据相关的专家建议，父母们最好是在宝宝一周岁或者是更长时间以后再开始食用鱼类食品。因为那个时候宝宝的免疫系统和消化系统都发展得相对比较完善和强大了，具备了对鱼制食品的接受能力。与鱼类食物相似，对于其它的新鲜美味的河鲜食品，诸如蟹类，生蚝的食用也应当特别的注意。

1. 对含有组胺的食物过敏。

组胺是一种自体活性物质。在人体的内部由组氨酸脱羧基构成，而在组织中，肥大细胞和嗜碱性粒细胞的颗粒中都存在有组胺，并且是以无活性的结合型存在的。其中神经系统，皮肤，肠黏膜，支气管黏膜中的组胺含量最多。当患者的身体受到过敏原刺激的时候，上述的这些组织就会发生细胞脱颗粒，进而又引致大量组胺的释放，而被释放后的组胺会于组胺受体相互结合，最后就产生了生物效应。

组胺这种听起来好像比较陌生的东西其实广泛的存在于我们的日常饮食中，特别是河鲜食品，例如虾类。随着现在经济的发展和人们生活水平的不断提高，很多人对食物的渴望也越来越追新求异。尤其是广东人，更是号称“天上飞的除了飞机，地下四只脚的除了桌子”外，其余的一切都可以成为他们盘子中的鲜美大餐。海洋里所蕴藏的丰富的食物自然也是越来越多的走进了平常人家的饭桌。即使价格可能略有些昂贵，但是大家对海鲜的热情依然不断的在高涨。可是在享用美味的同时，父母们也不要忽略这样的一个事实：对食物过敏患者而言，海鲜是一个非常危险的过敏原。在食入虾类后，有些孩子就会出现像皮肤发痒。呕吐这样的过敏症状。所以，关于海鲜的食用也建议家长们慎重选择，最好是在孩子长大后，有一定的接受能力时再给他们食用。

1. 对含有卞啉美日光敏感物质的食物产生过敏反应

卞啉美日光敏感物质是一种能够增加人体对日光的敏感度的物质。由它引发的过敏反应主要表现在皮肤上。在医学上又被称为日

旋光性皮炎或者是植物性日光性皮炎。

卞啉美类日光敏感物质最常见于蔬菜类食物当中，特别是绿色带叶子的蔬菜。例如，我们常常吃的油菜。在三月油菜花开的时节，随意去郊外转转，放眼望去，田野里满是一片片黄灿灿的油菜花，异常的漂亮。而油菜本身也是一种非常鲜嫩天然，无为加工的绿色食物。在追求营养平衡的今天，一味的大鱼大肉显然早已不是人们心中高水平生活的衡量标准了。越来越严重的肥胖症状也在为人们过去不健康的饮食习惯敲响警钟。是的，很多家长总觉得给宝宝食用那些看似营养丰富的肉类食品就是对宝宝最好的照顾与宠爱，但结果往往事与愿违。而如今，人们对无公害的天然蔬菜的追逐也正在变得狂热。市场上可供选择的绿色蔬菜也非常的多，但是它们是不是全部都适合拿给年幼的宝宝食用呢？答案是否定的。

在油菜，灰菜和红花菜中含有丰富的卞啉美类阳光物质。某些宝宝在食用这些食物后也许不会立刻有过敏症状出现。但是如果他们走到外面，尤其是在炎热的夏天，接触到阳光的强烈照射，经过一系列神奇的反应后，便有可能出现皮肤瘙痒，红肿，和疼痛的灼伤感。不仅如此，有的患者还可能会出现发烧。头部疼痛等并发症状。

正如我们前面介绍到的。卞啉美类日光敏感物质最常见于绿叶蔬菜之中，但它却也并不仅仅只是存在于如此小的范围之类。在泥螺里同样含有卞啉类日光敏感物质。这也是家长们应该多多留心的。

1. 对含有蛋白酶的食物过敏

蛋白酶是一种催化蛋白质水解酶类。它广泛的分布在人体与动物体内的消化道中。其中在微生物和植物中的含量最为丰富。

含有蛋白酶的食物在我们的日常饮食中可以轻易的找到。最明显的就是在水果中。水果这种东西人见人爱。“多吃水果与蔬菜”也是很多人信奉的健康生活准则之一。台湾是盛产水果的地方，屏东的莲

雾，高雄的杨桃，暮春的芒果，夏季的荔枝与芒果，宝宝们一年四季都可以吃到各类新鲜美味的水果，对于水果自然也是非常的喜爱，妈妈们也乐意挑选各种各样的水果给孩子食用，因为水果不但好吃，还富含着多种多样的营养成分。对宝宝的智力发育，骨骼生长，维生素补充等等都是非常的有好处。也正因为如此，对于水果的过敏常常让人感到难以接受。

荔枝就是一种非常容易引起过敏的水果。在遥远的古代，文人墨客的笔下有很多关于荔枝的描写，其中大文豪苏东坡有诗云：“日啖荔枝三百颗，不辞长做岭南人”。荔枝的美味让被贬官的诗人甘愿停留，发出如此的感叹，其美味可想而知。但是荔枝这种水果真的可以“日啖三百颗”吗？这显然是不可取的。荔枝是一种含有丰富蛋白酶的水果，对蛋白酶过敏的儿童不要说是吃三百颗，就是十几颗恐怕也是一件非常危险的事情。而对于正常体质的人群，如果一直连续不停的大量的吃新鲜的荔枝，也极有可能会许多异常的状况，比如心悸，脸色明显的变得苍白没有血色，不停的冒出冷汗，四肢瘫软没有力气等等。这就是对荔枝过敏了。

这里还存在着一个误区。大家千万不要以为只有那种我们平时不太吃的比较少见的水果才会引发过敏疾病。对于水果的过敏现象还有可能发生在宝宝们平时很喜欢吃的水果上。

记得在上学的时候，寝室里就有一个女孩因为吃芒果而过敏了。但让她大惑不解的是，芒果一直是她最喜欢吃的水果，在此之前，她从来没有因为吃芒果发生过任何异常的状况。但是，就在那天，当她一边专注的盯着电视机一边不知不觉的吃下几个芒果之后，奇怪的事情发生了，在她的嘴唇周围渐渐的冒出了一圈又痒又有点疼痛的团状痘痘，整个脸部皮肤也很快开始慢慢发红。当她匆忙的赶去医院，经过医生诊断后，确定这一系列的症状都是因为她对芒果过敏了。这件事真的让她觉得又好气又好笑。的确，想想自己最爱的水果竟然把自己折腾成那副模样，真是让人哭笑不得。

是的，和芒果一样，有很多水果是不能连续大量食用的。而且吃完芒果后应该立即去将嘴巴上和手上的残留汁液清洗干净，以免

引起过敏。

总是喜欢做某类单一的食物给宝宝吃或者过量的进食某种食物也有可能诱发不同程度的过敏症状。而含有过高糖份的食物，例如巧克力。那些含有很多防腐剂和过多化学剂的食物最好也不要给孩子吃。

而在天气变化莫测的春天，尽量不要给宝宝食用花生，瓜子，阵子等坚果类的零食。辛辣的食物当然也要少吃，以避免上火。

在宝宝吃进食物之后，假如出现了异常的不良反应或者不适反应。家长们不要过早的判断是宝宝食物中毒了，首先去考虑一下是否是宝宝对食物过敏了吧。

食物过敏是如此的让人郁闷和伤脑筋。尤其是面对宝宝还比较虚弱的身体，有太多无法预先知道的情况会发生，让父母们感到无尽的忧虑。到底该给宝宝吃什么呢？

有关专家认为，母乳喂养可以大大的降低儿童发生事物过敏的几率。特别是对那些天生就是过敏体质的宝宝，保持10~12个月的母乳喂养对孩子是非常有帮助的。这不仅是因为母乳本身所含的重要的营养成分和宝宝的接受能力，也是因为现在世面上的很多奶粉普遍都含有大分子的牛奶蛋白，而这些蛋白质往往是很多宝宝的身体所不能接受的，它极有可能引发过敏。

在日常饮食上，多给宝宝煲一些营养美味又清淡可口的汤或者是熬粥都是很好的选择。多喝水对身体也绝对是有好处的。而那些具有滋阴，养身的食物，比如大红枣，枸杞，冬虫夏草等中药也是特别健康也可口的理想食物。

第四节 特应性皮炎是怎么一回事？

特应性皮炎又被称作异位性皮炎或者是遗传性过敏性皮炎。这是一种很常见的慢性炎症性皮肤病。特应性皮炎通常都具有复发性，并且与特应性紧密相关。

那什么是特应性呢？特应性是指一种非常容易集聚大量的变应原特应性IgE作为答应的遗传素质。患有异位性皮炎的人群大都还会伴随着过敏性鼻炎或者是哮喘等并发症状。

特应性皮炎其实是一种非常普遍的皮肤疾病。如果您稍微留心一下，一定可以在生活的周围发现这样一两个程度各异的特应性皮炎患者。特应性皮炎还是属于湿疹的一种。根据一项流行病学的调查报告显示，特应性皮炎的发病率非常的高，尤其是在青少年和儿童当中。在西欧地区，特应性皮炎的发病率更是达到了20%。可以这样说，特应性皮炎正越来越多的影响着人们的身体健康与正常的生活，它无疑是存在于宝宝皮肤健康领域之内的一大隐患。

尽管在全世界拥有如此众多的患者，它是如此的常见，可是又有多少人是真的了解自己所患有的这一种疾病到底是怎么回事呢？

下面我们就首先来看看特应性皮炎的发病原因吧。

首先，遗传方面的原因。特应性皮炎在很大的程度上与遗传有着特别紧密的关联。如果宝宝的家族史中有过枯草热和哮喘这类过敏性疾病的病例，那么宝宝患上特应性皮炎皮肤炎症的可能性绝对是非常大的。而如果孩子本身就曾经有患上过类似哮喘或者是枯草热这类的疾病，那么他们再患上特应性皮炎皮肤炎症的几率也同样会非常的大。此外呢，有皮肤干燥史的孩子也是特应性皮炎皮肤炎症的高发人群。

其次，环境原因。在这里我们所要谈的环境原因是指诱发特应性皮炎皮肤炎症的过敏原，它主要包括了以下几个大类：

第一，尘螨。这是一种宝宝在日常的生活中非常容易接触到的一大过敏原。这是由于尘螨的排泄物可以被分解为极其微小细致的

粉尘，所以尘螨的活动范围非常的广泛。例如，它可以依附在床单，被褥，沙发，枕头，地毯，衣物这些通常是很容易与皮肤直接接触到的物体上。也正因为如此，想要预防由尘螨引发的特应性皮炎过敏反应往往是比较困难的。而且，如果尘螨一旦被呼吸到口腔当中或者是鼻腔之中，就极其有可能会引发其它的过敏性疾病，比如说是过敏性鼻炎。而如果将尘螨呼吸入肺部，则很有可能会导致哮喘的发作。这些情况，只要稍微想想，都会觉得是非常的危险的。是宝宝弱小的身体难以承受的，所以呢，父母们应该对尘螨的入侵多加防范哦。

第二，动物的皮毛。动物的皮毛通常是来自家里所饲养的宠物。比如，可爱的小猫咪，调皮的小狗狗之类的，或者是那些长着长长毛发的玩具动物。这些动物身上无意间不小心遗落下来的细小毛发可能会依附在家中的任何一件物体上，并且会伴随着风的吹动或者是人的走动而四处飘散或者是高高的扬起，然后趁机钻入宝宝的口腔，引起宝宝喉咙的粘膜过敏。另外一点，大家都知道的，动物们都喜欢到处的舔东西，尤其是人的手指，脚部这些地方。而这样的行为对于特应性皮炎皮肤炎症患者来说无疑是特别可怕的，应该立即拒绝，与宠物们的嘴巴保持适当的距离。因为动物的唾液里含有大量的各种各样奇奇怪怪的过敏原，对皮炎患者非常的不利，而且在唾液变干以后，那些过敏原会被统统的释放出来，对宝宝的身体造成很大的威胁。

第三，花粉。花粉是一种特别常见的过敏原。花粉的传播量、传播范围、传播速度都是非常惊人的，并且花粉真的是个无孔不入的东西。它总是那么肆无忌惮的在空气里到处乱飞，而一旦它飞入了宝宝的鼻腔的内壁或者是咽喉的内壁，就会很容易的刺激到粘膜，从而引发各种各样的过敏症状。

第四，微生物。例如黄色葡萄球菌。

第五，环境污染物。高度发达的工业社会引发的大气污染令我们的生存环境每况愈下。在城市的大街小巷上，成群结队的汽车排放的尾气是一种非常重要的过敏原。而在城市的郊外，很多工厂的

上空都矗立着一根根笔直的烟囱，那些高高飘起的阵阵浓烟中也含有大量的容易诱发特应性皮炎皮肤炎症的过敏原。试想一下，如果宝宝一直生活在这样的一种空气环境下，那么他们发生特应性皮炎过敏症状的可能性能不大吗？

第六，气候的原因。气候方面的原因主要是指空气里的温度与湿度的高低变化。这种变化在春季表现得最为明显，气候的改变往往难以预料，变化莫测，再加上其它的各种原因，使得春天成为了特应性皮炎皮肤炎症的高发季节。

第七，精神压力的原因。精神压力的原因听起来也许好像是没有太多的依据，但它又确确实实是存在的，而且绝对不容忽视。在现代社会如此讲究效率与策略的快节奏生活下，有很多人默默的承受着平常人根本难以想象的压力。别看有些人外表光鲜亮丽，似乎风光无限，但内心却一直像压着一块巨大的石头一般的在生活。无法想象的精神重压往往会给他们的心理和身体都带去极大的负担，也因此衍生了许许多多的疾病。有人可能会因为承受不了某些失利或者是打击而患上精神疾病，例如，精神分裂，而严重的情况可能还会导致某些脆弱的人群走上极端的道路，选择自杀这样让人叹息扼腕的方式来逃避现实生活的失意。而其它一些压力过大的人群则可能遇到身体上的各种麻烦，特应性皮炎皮肤炎症就是其中一种。他们的皮肤因为会因为无法承受的精神压力而变得脆弱，出现瘙痒、掉头发、长痘痘等等的症状。

关于特应性皮炎皮肤炎症的发病机理，至今在医学界也仍然没有一个确切的说法。总而言之，肯定是非常复杂的，有待确定。

特应性皮炎皮肤炎症的发病症状也是非常的复杂而且是多种多样的。这种炎症可以由最初的慢性炎症慢慢发展为急性的炎症，而其症状往往又具有三大重要的特征：第一，发病处的皮肤会出现剧烈的瘙痒症状；第二，出现与痒阈降低相关的皮肤反应。第三，症状会反复的发作。

我们在上面已经提到过，特应性皮炎皮肤炎症有慢性和急性之分。而慢性时期的症状主要有以下几点：

(1) 患处长出类似于皮肤增厚性的一些斑块。

(2) 患处出现苔藓样变。苔藓样变是指局部性的皮肤增厚，皮肤会变得非常的粗糙，皮肤表面的纹理变得比以前更深并且曾宽。患处的皮肤看起来就像是被分成了许多的菱形或者是多角型的格子。出现苔藓样变往往就是慢性皮肤瘙痒病的开始。

(3) 患处出现纤维化丘疹。丘疹是指在皮肤表面出现的局部性的高出皮肤的突起物。这种突起物大小不一，有的如同针头般大小，有的如同黄豆般大小。可能高高的突起，也可能回是平坦的，有的非常的平滑，有的又比较疣状的结构。丘疹有的会含有与周围皮肤颜色相近的色素。丘疹的发病范围还是比较广泛的，比如头皮处、项背部、四肢处等等。发病的初期是很小的颗粒状炎性小丘疹，丘疹的中心处还有毛发的贯穿，颜色呈现出深红色或者是浅红色，并且周围还伴随着一圈红晕，而几天以后可能就会出现浓疱、疱壁薄，破了之后又会有少量的脓性分泌物流出。

以上的三种特应性皮炎皮肤炎症的慢性症状很有可能是同时出现的。

急性期间的特应性皮炎皮肤炎症的症状可能就会比较惨烈一点了。首先，患处会出现很多的红色斑块，然后伴随着巨痒难忍的丘疹以及大大小小的水疱。由于剧烈的瘙痒感，很多的患者会忍不住用手去抓挠，这样的抓挠当然确实可以为患者带来一定程度的暂时性的舒服与放松感，但是由此引发的其它后果却是比较严重的，因为抓挠后的皮肤上会遗留下很多深深浅浅的抓痕。而如果将水疱抓破，脓水就会流出，并且在一定的时间后还会糜烂，那光景真的是非常的惨不忍睹。所以呢，如果宝宝患上了特应性皮炎皮肤炎症，又出现了急性期间的这些症状，父母们可千万不要让孩子去抓挠，更不要自以为是好心帮忙的去帮宝宝抓挠。

亚急性时期是指处于急性期与慢性期之间的那个阶段。这一阶段的症状主要表现为皮肤会出现红斑，有抓痕和鳞屑。

特应性皮炎皮肤炎症往往是可以任何的年龄任何的时候突然发作的，对于小孩子来说，最常见的发病年龄应该是在2~6个月大的婴儿。发作于婴儿时期的特应性皮炎皮肤炎症主要常见于宝宝的脸部，颈部，身体的躯干以及四肢的伸侧。

而伴随着年龄的增长，宝宝的特应性皮炎皮肤炎症很有可能会随之逐渐的慢慢有所好转。只要没有受到外界各种各样过敏原的太大的刺激，应该不会有多大的麻烦症状出现。但是，如果宝宝还是长期生活在一个存在有很多过敏原的环境下，也不排除会再次发生皮炎的情况，比如出现容易皮肤瘙痒和其它相关的症状。

在我们生活的周围，各种各样的特应性皮炎皮肤炎症真的很多很多。下面呢，我们就一起来认识一下几种常见的特应性皮炎疾病：

第一，湿疹。湿疹在为数众多的特应性皮炎疾病中算得上是一个异类。因为它与先天遗传与家族疾病史往往都没有太大的关系。湿疹发病时也不会存在某种特定的部位。湿疹非常的普遍，相信很多的朋友都曾患过不同程度的湿疹吧。潮湿的气候，空气里浓重的湿度，一个通风效果不太好的环境等等，这些条件都是湿疹病发的理想温床。

第二，脂溢性皮炎。脂溢性皮炎大多都与患儿的家族病史有着很大的关联。脂溢性皮炎的病发部位主要分部在头部，面部，胸前背部的中间以及上面和腋窝，眉眼等。当然分泌皮脂比较多的地方也肯定很容易出现脂溢性皮炎。脂溢性皮炎患处的皮肤的颜色往往是呈现出鲜艳的红色或者是呈现出黄红色的斑块状，与此同时，皮肤上面还会有看上去特别油腻的鳞屑。

第三，慢性单纯性苔藓。慢性单纯性苔藓炎症同湿疹一样，也不需要先天的遗传或者是家族病史的因素才可以发作。更为奇特的

是，慢性单纯性苔藓炎症不会出现特别明显的皮肤上的损坏。

当然啦，特应性皮炎皮肤炎症是一个拥有很多各种类型疾病的庞大的家庭。而不同的炎症也会有不同的症状，一言难尽。但是对于怎么样去治疗特应性皮炎皮肤炎症，我想，无论是什么类型的反应，下面的这些方法，应该都会是不错的参考哦。

首先，外用的药物治疗。若是想要达到控制病情的扩展，缓解不断恶化的症状，糖皮质激素无疑会是一个不错的选择。当然，这样的选择应该必须根据宝宝自身的病情发展情况来适当的使用。此外，像匹美克莫可软膏与他克莫司之类的外用抑制剂对特应性皮炎皮肤炎症的疗效也是很不错的。

其次是内用药物的治疗。口服的抗组胺药物可以在不同的程度上缓解特应性皮炎皮肤炎症引起的皮肤瘙痒以及浅浅的抓痕。在抗组胺类药物的选择上，可以同时选择一到两种来服用。针对婴儿时期的特应性皮炎皮肤炎症，父母们可以在医生的指导下选择0.2%的苯海拉明抗素，给宝宝分次服用。

那些能够帮助消化的药物对特应性皮炎皮肤炎症往往也有很大的帮助。它们主要是对病情的好转与日后的康复具有一定程度的疗效。

此外，抗生素能够很好的抑制特应性皮炎皮肤炎症病发时继发的各种细菌感染。

针对以上药物的选择与使用，希望父母们能认清宝宝自身的具体情况，多多听取医生的意见，谨慎的给宝宝使用。

第三章 您还应该重视的其它儿童问题

除了那些非常典型的过敏性疾病会给宝宝的身体带去很多的伤害以外，在孩子漫长的成长岁月中，可能会遇到的方方面面的身体问题可真的是太多了。我相信，每一个家长都是热切的渴望着自己的宝宝能够非常快乐非常健康的成长，但是却并不是每一个人的愿望都能够得以实现。在一些宝宝的身上就会发生一些让人特别揪心特别难受的事情。爸爸妈妈们要面对的挑战也将是非常巨大的。那么，在这一个章节里，我们就一起来认识一下几种在我们的生活中特别常见的、同时又与各种过敏性疾病紧密相关的儿童问题。

第一节 过分沉默不语的宝宝是否会有自闭的倾向？

在我们生活的周围，常常会有这样一群与众不同的孩子会引起我们极大的兴趣与关注。他们总是远离人群，远离伙伴，暗自生活在自己构筑的孤独世界里，一个人安安静静的呆在某一个角落里自顾自的沉默或者是发呆。这样的孩子总是让人充满了好奇又无法捉摸得透。也许很多人都会禁不住去问：“他们到底在想什么呢”？他们未来也许会成为善于思考与发现的科学家，抑或是特立独行，拥有超乎平常人想象的思维的哲学家和思想家。（因为据说伟大的科学家爱因斯坦就是在出生两年以后才开口说话的，在此之前，他的父母一直以为自己生了一个哑巴儿子呢！）。

话虽然如此说，但是，肯定并不是每一个不喜欢说话的孩子都有可能是小爱因斯坦，都拥有去成为这个世界上最聪明的人的潜质。家长们可得注意了，如果您的宝宝也恰恰是那种异常沉默不语的小孩子或者说是其它比较怪异的不寻常的行为，而这些行为又让周围的朋友都感觉到他是如此的孤僻和难以相处，那么，或许您应该考虑一下：自己的宝宝会不会是有患上自闭症的可能呢？

相信在很多人的眼里，自闭症应该算不上是一种陌生的疾病。在电影电视中，在我们平时翻阅的小说里，在和街坊邻居或者是在和朋友的日常的闲聊中，也许大家会谈起这样的话题：比如说某某家的小孩子，从很小的时候就不爱讲话，行为也特别的古怪，原来是患上了自闭症。其实对于儿童自闭症的了解，在医学上，时间也不算很长，就是最近几年的事情。如今，自闭症正越来越多的被人们谈起。这都是因为，在我们现在的生活中有越来越多的孩子正面临和承受着由自闭症带来的各种各样的问题。当然，这并不是说，在过去的时间中，儿童自闭症就不存在了。只是，与现在的情况相比较，过去发现的儿童自闭症患者是比较少的。那么，究竟是什么原因使得儿童自闭症的发病率在现代社会中要比过去高出那么多呢？在这里，我们主要来看看两个方面的原因：第一个原因就是医学上对儿童自闭症的诊断方法有了很大的发展，进步和完善。在现代社会，先进发达的科学技术水准为儿童自闭症的诊断创造了非常有利的条件，我们拥有了良好的诊断工具，医学界对儿童自闭症的理论与实践上的研究也比从前更加的丰富和深入。第二点原因就是，人们对儿童自闭症及其相关知识的意识与了解也越来越来越强。在美国，相关的专家就曾经做过这样的一项调查，调查的数据显示：在过去，儿童智力上的发育迟缓的发病率与儿童自闭症的发病率曲线正好呈现出相反的方向。这也就是说，在过去，儿童自闭症的发病率很低的原因很可能是因为当时的医生由于对自闭症的不够了解而错误的将其归入了智力发展缓慢的行列。而现在，在医学界，儿童自闭症已经被深入的了解，在平常人之中，大家对儿童自闭症的认识也越来越多，被确诊的儿童自闭症患者也在逐步的增加。根据一项针对全世界范围内儿童的统计显示，儿童自闭症的发病率大约是万分之五。这样的数据应该说是不容乐观的。这项调查同时还显示出了一个特别的结果，那就是，男孩子与女孩子的患病率有着非常明显的差异。男孩子的患病率往往会大大的高于女孩子的患病率，其比例大概为4：1。

儿童自闭症又被称为儿童孤独症。它是一种在发展障碍上相当的广泛，并且以深刻的，大范围的社会相互影响和在与他人沟通技巧

上的缺失的精神疾病。儿童自闭症通常还具有行为奇怪刻板，缺少兴趣爱好和对集体活动的积极性等特征。

自闭症与我们生活中常见的其它疾病存在着很大的区别。它不像那些有明显伤口，会流血会留下伤疤的疾病，有着确定的身体上的损伤之类的原因。自闭症是一种精神疾病。我们可以简要的将引发儿童自闭症的常见原因以及其影响因素归纳为下面的几点：

第一点，遗传方面的原因。据统计，20%的儿童自闭症患者都存在着先天的智力上的不足，语言功能发展缓慢以及类似的病状。因此，如果宝宝家族的本身就有过此类的疾病记录，那么父母们就应当提前的做好心理准备了。

第二点，脑器质性病变。自闭症被认定为是一种脑功能的失常。例如，患有自闭症的孩子，他们的脑干前庭觉系统在现显示上就存在着很大的问题。这就导致了他们对外部信息的选择和过滤与正常的儿童非常的不一樣，显得非常的特别和神奇。对于那些能够顺利进入他们大脑皮层的信息，自闭症儿童的接受能力是超乎常人的好，可以达到一般儿童根本无法想象的程度。而对于那些无法顺利进入他们大脑皮层的外部信息，则会被他们完完全全彻彻底底的拒之门外，无论外界怎样的刺激，对他们也不会有任何的作用。

第三点，社会心理因素。有人曾经说过，一个人童年的阴影可以影响他一生之久。此话一点也没错，童年是一个人生命最初的年华，是我们对这个世界认识的开始，是我们学习一切陌生事物学习如何生活的开始，我们所看到的所接触到的东西在我们心里留下的都是第一印象。在这期间发生的一切都会深深的烙印在我们的心灵深处，尤其是一些特别的事情更是如此。所以，在孩子的童年时代，家长们应该在家庭教育方面尤为的注意，对于孩子的教育应该是科学的，文明的，张弛有度的。不要使用或者是尽量少的是用暴力去对待孩子的错误，更不要用侮辱性的语言去责骂孩子。

最后，我们来谈谈过敏性疾病与儿童自闭症之间的关联。也许很多的朋友会感到匪夷所思：自闭症能和过敏性疾病有什么关系

呢?事实上，它们之间的关联是十分紧密的。例如，相关的调查研究结果就表明，慢性食物过敏会给儿童的精神状况和身心都带去巨大的负面影响。许多有慢性食物过敏性疾病的儿童在情绪上往往会比较的焦虑和不安，反应迟钝、时常感到沮丧、晚上睡觉的时候特别容易失眠等等，进而出现了不同程度的自闭症状。所以说，并不是所有的自闭儿童都是因为先天的原因而引起的，预防自己的宝宝患上过敏性疾病也是防止宝宝出现自闭症状的必要因素。

儿童自闭症的起病年龄非常的早，一般是在三岁以前就有病发的特征出现。由于自闭症的症状是很特殊的，而且又没有发现比较有效的治疗方法，根据相关调查显示，关于儿童自闭症，至今仍然没有被完全医治好的病例。所以家长们在平时就多多的观察宝宝的行为是非常重要的。那么，关于儿童自闭症，到底有哪些比较常见的症状呢？经过大量的观察和总结，我们可以从下面几点来认识一下儿童自闭症：

第一，患有自闭症的儿童在社会交往方面很有缺陷。

正如我们前面所提到的一样，患有自闭症的孩子往往都喜欢沉浸在自己的世界里，独自沉默和发呆。他们对周围事物的感知能力常常是很弱的。当然，他们本身也没有任何好奇心与兴趣去研究外界的事物，对身边来来往往的人群也是相当的漠然，甚至在很多的时候，根本就察觉不到周围有人存在，也就更谈不上与别人交流了。这样的情况不仅仅是针对陌生的人或者是关系和他们比较疏远的人，即便是亲密的家人，很多患有自闭症的儿童与父母之间也缺乏那种最基本的安全感和相依相偎的依恋感。同时，自闭症儿童对于与别人之间的目光接触也特别的敏感，当 they 与别人的目光相遇时，他们往往会很快的转移自己的视线，躲避这样的接触。在参加集体活动时，自闭症儿童的态度也永远不可能是积极的主动的，更加不可能敞开自己的心扉，与别人分享他们心中的快乐与悲伤。而如果不得不与很多人共同处在一个环境下，患有自闭症的儿童也不会去主动的配合别人。他们在模仿能力上的表现也非常的弱。与正常的儿童通常都很喜欢玩具不同，很大一部分自闭症儿童对玩具的

态度谈得上是---根本没有感觉！更不会通过玩耍玩具去开展其它象征性的游戏活动。

此外，患有自闭症的儿童在想象力方面的能力往往是非常有限的。你很难期待一个自闭症儿童能够就一朵平凡的玫瑰花儿，一场突然落下的不期而至的暴雨抑或是天空中变幻不定的云朵发表出一番或者是天马行空或者是艺术气息浓烈或者是“思想有多远，他就走到了多远”的高谈阔论。这是绝对不可能的！

第二，患有自闭症的儿童在沟通方面存在着明显的障碍。

患有自闭症的儿童在语言发展的速度上常常是非常缓慢的。这种缓慢通常表现为与别人谈话内容的涉及范围特别的狭窄。对于某一话题或者是某一句话总是不停的重复的说，他们很难找到更多的表达方式和技巧。在说话的速度上，他们要么特别的吞吞吐吐，老半天也憋不出一个字，要么就特别的跳跃，别人根本就更不上他们的思维。并且在表达的时候，他们很容易就会陷入一种语无伦次的状态，及好像是一件布料东拼西凑的衣服，颜色，花纹，质地都显得极其的不协调和不匀称，看起来非常的奇怪。而表达一旦变得混乱后，他们又很有可能会突然的沉默，脸上露出略显苦闷的表情。这一系列的情绪称得上是明显的不稳定，大起大落。而且他们很有可能在长久的沉默后自动的终结了这场谈话。他们在说话的语音语调上也表现得非常的不稳定，忽然高又忽而的低，没有任何原因的。而且他们的语调的变化和他们想要表达的意思往往不合拍，比如说，在讲一个特别伤感的故事时，本应该使用比较缓慢，低沉和伤感的语音语调，可到了他们那里，很可能会变成一种快速，激动，跳跃的方式。

在语言本身意义的理解方面，对自闭症儿童来说应该也算得上是一件特别辛苦与困难的事情。他们常常需要花上比正常儿童多出很多倍的时间与精力去理解别人要表达的意思。在人与人的交流中，肢体语言往往扮演着一个特别重要的角色，起着举足轻重的作用。肢体动作与口头语言的相互合作与补充可以使得我们想要表达的东西变得更加的形象生动和具体活泼，让聆听者更容易理解和接

受。但是，自闭症儿童在这一方面的能力通常也是特别的差，他们在对别人表达的肢体语言上理解和接受得都比较的困难。而他们自己更是很少或者是基本不存在有肢体语言。

第三，在行为方面的奇怪表现。

在日常生活中，患有自闭症的儿童往往拥有专属于自己的一套做事的思维，方式与程序。这一套模式在他们的大脑中根深蒂固，一旦形成就很难指望他们会再有所改变。他们不会被动的改变自己，也更不可能主动的去选择改变。在心里他们就抗拒新的东西，习惯自己的坚持，比如对于一些不是经常闻到的味道，不是经常看到的東西或者是不是经常吃到的食物，他们可能会表现出极大的反感，严重的可能还会因此患上偏食症。他们还喜欢通过不停的扭动身体或者是用特别而奇怪的方法去探索事物，以求让自己沉浸在某种只属于他们自己的感官刺激之中。他们都很喜欢反复的做一些小动作。例如，搓手，咬手指等等，这样一些刻板的行为往往表现得非常的频繁和明显。此外，自闭症儿童的兴趣和爱好相当的狭窄。你很难遇到一个自闭症儿童既喜欢看书音乐又对跳舞旅行有浓厚的好奇心，他们不可能是那种多才多艺的孩子。但是这并不意味着，自闭症儿童就不存在一点点兴趣和爱好。只是，他们的兴趣和爱好非常的专一。他们往往只对某一件事或者是某一个物体的某一个部分持有异乎寻常的强烈兴趣。特别是对那些少见的物体或者是那些一般人不太感兴趣的东西，他们会有特别的感觉。

第四，患有自闭症的儿童在感知方面存在有缺陷。

患有自闭症的儿童对一些声音，颜色或者是食物和光线会产生异于常人的奇怪反应。例如，当他们看到一种颜色时可能会产生莫名的焦躁，不安，慌张，想哭泣等等特别的反应。

自闭症儿童对疼痛感，灼热感与冷感的反应也非常的迟钝和弱。认真的想一想，这一点缺陷无疑会引起非常严重的后果。他们可能会对危险的行为或者事物缺乏预知，恐惧感和必要的防备心理，从而也就更谈不上思考怎样去保护自己了。例如，当他们接触

到非常烫的锅炉时，由于对热度的感知能力非常的弱和缓慢，他们无法像正常的孩子一样立即条件反射的把手拿回来，以避免被烫伤。而当他们慢慢的感觉到这一点时，双手往往已经被不可避免的烫伤了。关于这一点，家长们实在是应该引起非常足够的重视，不要让孩子受到这些不必要的伤害。

在与人交流时，自闭症儿童往往很难准确的捕捉到别人面部表情与情绪的变化，无法准确的理解别人想要表达的感情以及渴望得到的响应，这就造成他们常常会对别人的意思做出错误的不适当的反应。例如，在该微笑的时候没有笑容，在该悲伤的时候没有难过，甚至在别人哭泣时自己却在不合时宜的笑。这一切都是因为他们无法觉察别人细微的情绪的变化。

由于以上的种种原因，自闭症儿童常常极其容易的受到情绪和外界的各种环境因素的刺激，这些刺激可能会导致他们做出一些特别冲动的事情。比如说是突然的大哭大笑，突然和别人热烈的拥抱或者是突然的离开，让别人愕然不已。而在更严重的情况下，他们可能还会出现自我伤害的行为或者是针对他人的伤害行为。

除了以上的症状外，很多患有自闭症的儿童还拥有着某些让正常的儿童羡慕不已的超强能力。比如说，有很大一部分自闭症儿童就拥有令人赞不绝口的超级强悍的记忆能力。尤其是对那些机械方面的东西，他们的记忆力尤为的突出。而且对于自己特别感兴趣的东西，他们也常常会做出让人刮目相看的成绩来。

自闭症的类型非常的多种多样。我们可以大致将其归纳为以下几大类：

第一，没有语言。这一类型通常表现为患儿对外界的声音，语言没有丝毫的反应，像是听力上存在一定的问题。

第二，说话毫无感情。也就是说，当自闭症儿童在跟你说话时，你会发现，他仅仅是在告诉你这件事情，他不会带着任何的属

于自己的感情去陈述这件事情，也并不期待你会有什么反应或者是就此与他展开交流，他就是告诉你，仅此而已。

第三，基本上不会主动问什么问题。关于别人谈论的话题，自闭症儿童是不太可能去发表自己的感想的，也不太可能发出什么疑问，除非是被动的要求必须提出问题。

第四，不经常也不善于使用具有因果性的关联词。比如，因为……所以……，既然……那么……，虽然……但是……等等。

第五，语言单一，很少有变化。自闭症儿童往往会经常使用某些固定不变的语言与别人交流，甚至他们还可能会创造出某些少量的只有他们自己才明白才会使用的词语。这样的一些语言也恐怕且只有经常与他们交流的人才能听得懂吧。

第六，固着性。自闭症儿童常常不顾及外部环境的变化与发展，总是把思绪停留在某一点上，重复不断的念叨着某句话，某首诗歌甚至某篇文章。

第七，那些读音非常接近的词语常常可以把自闭症儿童搞得非常的混乱，分不清谁是谁。比如说“学校”和“校正”。

第八，无法很好的掌握语音语调。自闭儿童有时就像是被格式化了的公式一般，不能恰如其分的掌控语音的高低，节奏的快慢，使用抑扬顿挫而又富于丰富感情的语言来表达自己的感情的变化与内心的真实感觉。在不同的情景下无法使用与该情景适合的语音语调。

第九，在沉默一段时间后又突然的连续不断的重复某些词汇，句子甚至是大篇幅的文章。这种行为通常是由于当时的环境刺激或者是患儿本身所感觉到的压力引起的。

第十，在使用代词的时候出现混淆情况，分不清楚你、我、他。对肯定词语与否定词语的把握也很不准确。

虽然说，关于儿童自闭症，到现在也没有一套好的治疗方法，但是家长们也完全可以通过自己的行为来减轻宝宝们受到的自闭症困扰的程度。

1，善于观察宝宝的行为和精神状态。如果能在宝宝的发病的初期就了解到他们的病症，那么对于后面的治疗肯定是非常有益处的。

2，在及时发现宝宝有自闭症以后，家长们应该立即带宝宝去医院进行早期的诊断，配合医生的指导进行治疗。

3，如果宝宝有患上过敏性疾病的话，爸爸妈妈们一定要及时的带领他们去专业的机构进行治疗。绝对不能任其肆意的影响到孩子的身心健康。尤其是食物过敏，一定要确保孩子远离过敏原。

4，如果条件允许的话，带领宝宝去进行海豚治疗。在目前，这是一种越来越被很多人逐渐的认可与重视的孤独症治疗方法。可以在一定程度上帮助到自闭症儿童的恢复。在与海豚的接触中，海豚会发出一些特有的声音，而据说，这样的一些声音可以唤醒自闭症孩子大脑中那些沉睡的神经，进而促使他们在某些方面的能力得到恢复。而对自闭儿童的治疗，最佳的时间是在他们两岁到五岁之间，所以爸爸妈妈们及时的发现孩子的病情是相当的重要的。

第二节 总是调皮捣蛋的多动儿童

与我们上一节所讲的总是喜欢沉默不语，行为刻板怪异的儿童自闭症患者形成鲜明对比的是，有这样一群孩子却给人以另外一种感觉：他们似乎是永远也闲不下来的，静不下来的。有些妈妈会给朋友们诉苦抱怨：我的孩子一天到晚都是那么的调皮捣蛋，不停的给我惹麻烦，在学校也不认真学习，上课又爱开小差，注意力永远

是飘着的，并且还严重的缺乏自我约束与控制的能力，好好的对他进行教育也无济于事，真的是让人伤透了脑筋。

在这个时候，父母们需要考虑的或许已经不仅仅是孩子太过调皮捣蛋了。如果孩子真的是不安分得已经大大的超出了你的想象，并且明显的有别于其它同龄的孩子。那么，或许父母们应该思考一下，我的宝宝是不是患上了多动症啊？

我相信，每一个为人父为人母的朋友一定都希望自己的孩子能够健康快乐、顺顺利利的成长，但是在孩子的成长过程中，又势必会受到来自各方面的各种各样的众多危害。多动症是其实是我们平常生活中特别常见的儿童行为问题。据统计，全世界约有5%~10%的宝宝患有不同程度的多动症，但是却不是每一个家长都能够很好的很及时的去发现孩子存在的这个问题。这是因为很多的父母往往会将多动症与孩子天性里的调皮混为一谈，错误的把儿童多动症误解为单纯的顽皮。这样的一种误区对于儿童自闭症的治疗通常是没有任何好处的，对于儿童多动症，如果能够早早的发现并且采取正确的治疗措施，那么孩子未来的恢复也会变得越来越好。

可是，我们应该如何的去辨别宝宝的哪一些行为是只属于单纯的调皮捣蛋，而哪一些行为又是典型的儿童多动症呢？这样的疑问相信会令很大一部分的家长都感到分外的困惑吧！那么，下面呢，我们就一起来认识一下儿童自闭症与单纯的调皮捣蛋之间几点比较本质的区别吧：

第一点，儿童多动症与孩子调皮捣蛋在“注意力”方面存在着区别。可以这样说，患有多动症的孩子都是那种注意力特别涣散的人群。他们很难总是聚精会神的去做一件事情。无论是在家里还是在学校，他们都不可能像别的小朋友一样，一直那么乖乖的专心致志的去听取父母或者是老师的讲解与教导。然而，与之不同的是，只是生性比较活泼好动的孩子对那些自己特别感兴趣的东西，例如玩积木啊，玩刷水枪游戏啊等等，他们会突然的变得不可思议的全神贯注，并且对外界想要进行的干预行为显得特别的讨厌和反感，他们往往会一个人认认真真的把这件自己很感

兴趣的事情做完。但是呢，患有多动症的儿童恰恰是属于那种不仅对那些自己没有一点兴趣的东西完全是心不在焉，思绪和神情都显得非常的飘飘然，就连那些能勾起他们很大兴趣的东西，多动症儿童也根本无法安安静静的聚精会神的有始有终的去把它完成。通常他们的兴趣只能维持很短暂的一段时间，然后就转而去做别的事情了。

第二点，患有儿童多动症的孩子与活泼调皮的小朋友在行为活动上存在着明显的差异。在日常生活中比较活泼好动的孩子，他们的多动与不安分往往是事出有因的。譬如说，可能是因为与父母闹别扭而变得冲动和做一些平常不会做的行为，或者是因为玩得太开心而收不住了，所以显得比较多动，又或者是因为某件特别让人兴奋的事情刺激到了他们，所以开始显得活泼好动的。而且，他们的这些行为往往还具有特别明显的针对性和目的性。但是，患有多动症的孩子，他们的多动行为常常是极其冲动的和带着浓浓的情绪化因素的，不具备任何的原因以及任何的目的，总是人人觉得摸不着头脑，显得非常的盲目。

第三点，患有儿童多动症的孩子在自我控制的能力上与一般调皮好玩的小朋友有着很大的区别。那些一般的调皮捣蛋的孩子如果接收到外部细心的劝导或者是强行的制止，他们通常还是可以很好的去约束自己的行为。比如说，在一个陌生的环境里，这样的孩子往往不会显得那么多动。但是，患有多动症的儿童却是在任何环境任何条件下都根本无法安静下来，老老实实的呆上一会儿。

第四点，在心理因素方面，患有多动症的儿童比起正常的顽皮的儿童存在着明显的不足。只是单纯的调皮捣蛋的孩子可以和其它正常的小朋友一样，聪明智慧，思维清晰敏捷，在肢体动作上，也是协调一致的。在记忆力方面，也非常的正常，不会存在着记忆辨别方面的缺陷。但是，多动症患儿却在上诉的几种问题上都表现的得不够好。他们的记忆力比起正常的儿童来说有着严重的缺陷。

其实多动症是一种非常普遍的儿童行为上的障碍问题。它又被称为注意力缺陷多动症或者是脑功能轻微失调综合症。患有多动症

的儿童在智力上的表现应该可以说得上是正常的，或者说是趋于正常的状态。只不过，他们在注意力方面存在着相当严重的问题。而导致儿童多动症产生的原因主要有以下几点：

第一，遗传方面的原因。有一部分专家认为，儿童先天体质的不完美或者是器官有异常的现象以及染色体有不同寻常的特征，都很有可能是导致宝宝患上多动症的原因。而且，倘若宝宝的家族病史有人曾经有人患过精神疾病的话，那么宝宝患上多动症的可能性也会是非常的大。因为这些原因都会在不同程度上的影响着宝宝脑功能的发育，最终导致他们体质上的先天性缺陷，最终，又导致宝宝患上多动症。

第二，脑组织器质性的损伤原因。如果妈妈们在怀孕期间有患过比较严重的疾病，这无疑将会给肚子里的宝宝带去巨大的负面影响。例如，患上重感冒，低热，贫血，肾炎，高血压，甲状腺肥大或者是先兆流产这些疾病的话，宝宝就会很有可能患上儿童多动症。而根据相关调查研究的结果显示，早产儿童以及剖腹产的孩子患上多动症的几率比较起其它的孩子患上多动症的几率要高得多，大约在60%以上。此外，宝宝在1~2岁之间，如果出现中枢神经系统感染或者是有外伤，也是非常容易导致多动症的产生的。

第三，脑神经递质数量上存在着不足。比如说是，宝宝甲肾上腺素，多巴胺等脑内神经递质的浓度有多多少少的降低，这就会在不同程度上削弱宝宝中枢神经系统进行的抑制活动，从而导致宝宝的活动明显的增多。也正是因为这个原因，患有多动症的儿童都应该首先去考虑使用药物的治疗。针对于那些不是使用母乳喂养的宝宝，这些原因应该被引起足够的重视。

第四，过敏性疾病也是引发儿童多动症产生的重要原因之一。很多的研究都证明了，许多慢性的过敏性疾病极其容易导致孩子出现情绪不稳定、注意力不能够很好的集中、神情涣散、容易发怒等等症状。有些孩子甚至是会出现一些精神分裂的症状。可想而知，长期这样下去，孩子将非常有可能成为一个多动儿童。

【过敏知识】清单

资料来源于互联网 和 博主知识总结，**均免费**！-- 小红书（**和龙宝打怪升级**）

1. 过敏书籍

内容 > 01_敏宝干货 (进来吧) > 过敏书籍

1_西尔斯过敏全书 (Robert Sears (M.D.), William Sears).pdf

▲ PDF | 19:59

2_吃土：强健肠道、提升免疫的整体健康革命.pdf

▲ PDF | 19:59

宝宝脾胃好，病不找.pdf

▲ PDF | 19:59

吃的营养与治疗.pdf

▲ PDF | 19:59

FOOD_ALLERGIES.pdf

▲ PDF | 19:59

过敏原来可以根治 (陈俊旭) .pdf

▲ PDF | 19:59

过敏症与维生素.pdf

▲ PDF | 19:59

家庭保健员中医健康教育手册.pdf

▲ PDF | 19:59

抗炎食物 (最佳抗炎食物) .pdf

▲ PDF | 19:59

免疫功能90天复原方案 (苏珊布鲁姆).pdf

▲ PDF | 19:59

陪宝贝一起抗过敏.pdf

▲ PDF | 19:59

The Complete Guide to Food Allergies in Adults and Children.pdf

▲ PDF | 19:59

希尔斯过敏全书.pdf

▲ PDF | 09/15

最强体质 (抗糖、抗炎、抗氧化) .pdf

▲ PDF | 19:59

没有更多内容了

医疗诊断指南

内容 > 02_医疗指南 (特别专业)

2017_食物过敏相关消化道疾病诊断与管理专家共识.pdf

▲ PDF | 20:00

2022_粪便钙卫蛋白在早期诊断儿童牛奶蛋白过敏相关性腹泻中的应用价值.pdf

▲ PDF | 20:00

2022_日本食物过敏指南解读.pdf

▲ PDF | 20:00

2022_中国变应性鼻炎诊断和治疗指南.pdf

▲ PDF | 20:00

2022_中国儿童食物过敏循证指南.pdf

▲ PDF | 20:00

2022_中国婴儿轻度非IgE介导的牛奶蛋白过敏诊断和营养干预指南.pdf

▲ PDF | 20:00

2023_新生儿牛奶蛋白过敏诊断与管理专家共识.pdf

▲ PDF | 20:00

2023_《全球过敏和哮喘欧洲网络2022食物过敏管理指南》解读.pdf

▲ PDF | 20:00

2024_Chinese_expert_consensus_on_allergen_component.pdf

▲ PDF | 20:00

2024_儿童IgE介导食物过敏诊断和管理专家共识.pdf

▲ PDF | 20:00

2024_花粉-食物过敏综合征诊断及专家共识.pdf

▲ PDF | 20:00

2024_《2024欧洲儿科胃肠肝病与营养学会意见书：牛奶过敏的诊断、治疗及预防》解读.pdf

▲ PDF | 20:00

- 过敏书籍：1_西尔斯过敏全书 (Robert Sears (M.D.), William Sears).pdf 2_吃土：强健肠道、提升免疫的整体健康革命.pdf FOOD_ALLERGIES.pdf The Complete Guide to Food Allergies in Adults and Children.pdf 免疫功能 90 天复原方案 (苏珊布鲁姆).pdf 最强体质(抗糖、抗炎、抗氧化).pdf 吃的营养与治疗.pdf 宝宝脾胃好 , 病不找.pdf 家庭保健员中医健康教育手册.pdf 抗炎食物(最佳抗炎食物).pdf 过敏原来可以根治 (陈俊旭) .pdf 过敏症与维生素.pdf 陪宝贝一起抗过敏.pdf

2. 博主【知识库】

所有资料，知识库均有（含书籍和指南），自行微信扫码，加入--> **腾讯 ima 知识库（大模型）**

- 知识库均能在线阅读
- 下载请看【群公告】

-  **敏宝辅食表【打怪升级】**：辅食表
-  **过敏知识合集**：在线网页（博主 xhs 的）
-  **敏宝知识（共建）**：在线 excel 表格（可以一起搞）
-  **敏宝疫苗时间安排**：疫苗（博主的）
-  **宝宝过敏日记（~7月24日）**：过敏日记
- 6-10 月辅食表（**可打印**）：[点击下载](#)
- 喂养记录表（**可打印**）：[点击下载](#)
- 许春娣过敏症状表（**可打印**）：[点击下载](#)
 - 重要指标表（**可打印**）：[点击下载](#)



扫码加入知识库

3. 其他资源

- 敏宝妈妈交流群（加群请备注【**小红书昵称**】）
- 微信群：swf2048
- 平台渠道：敏宝相关的东西，如【**奶粉、益生菌、补剂、零食、过敏检测、不耐受检测**】等，均**品牌直发**，博主和敏宝妈妈一起搞的平台，**降低养娃成本**





和龙宝打怪升级

小红书号：759311124

 复旦研究生 + 9月敏宝

 只分享【过敏】知识...

小红书

扫描二维码
在小红书找到我



第五，其它方面的原因。能够引发儿童多动症的原因是非常的复杂而且是多种多样的。当中有很多的后天原因也极有可能引发宝宝患上多动症。例如，从周围的环境中感受到的压力太大，大得远远的超出了孩子心理所能承受的能力范围。这样也会导致孩子的心理发育变得落后或者是不正常，最终又导致孩子的自我控制能力变得非常的脆弱。而对于教育方法的选择，也是家长们应该尤为注意的问题哦。有一些父母一味的想把自己的孩子培养成为超乎常人的优秀人才，让他们拥有超越平常儿童的智慧和能力，成为传说中的“天才儿童”。所以有些家长便早早的对自己孩子的智力进行了过早而且又是过量的开发。这样的行为对孩子的健康成长显然是没有任何好处的。另外，在教导孩子的时候，对于他们所犯的错误，父母们可千万不要轻易的使用暴力来解决问题哦，尽量的说之以理，动之以情，否则，会给孩子的心灵抹上一层永远无法抚平的伤痛。此外，过多的给宝宝食用含有很多人工色素的，含铅量过高的食品，显然也不是一件明智的事情。这样也许不会造成孩子食物中毒，但是引起孩子多动症的可能性却也许会大大的增加。

在了解了儿童多动症的发病原因之后，我们再一起来看看儿童自闭症具体有哪样一些行为表现。

首先，在注意力上存在严重的障碍问题。

在注意力上存在很大的缺陷是儿童多动症的主要症状之一。患有自闭症的儿童的注意力明显比正常的儿童显得退步了很多。并且，他们主动去注意某件事物的能力在减弱，而被动去注意某一件事物的能力却在加强。这主要表现为：注意力特别的不集中。在学校里上课时，完全不能专心致志的听老师讲课，非常容易的就受到外界事物的干扰和影响，从而分心。患有多动症的儿童平常注意的对象是数不清的，因为他们常常是特别频繁的将注意力从着一种事物上快速的转移到另外一种事物上。做事情时也绝对不能够做到全神贯注，通常是做做停停，粗心大意，显得非常的草率。而且对于手中正在做的事情，他们往往也会半途而废，有始无终，不停的变来变去。一会儿要去上厕所啦，一会儿要看看电视啦，一会儿又要喝水或者是吃东西啦。总之，各种各样的状况连连不断。把做

事情的时间明显的拖长了很多。还有一些多动症的孩子可能会久久的凝视某一件物品或者是地上的某一个点，持续时间很长。有些多动症儿童就会明显的走神，发呆，眼睛望着你，心思却早已经飞去了九霄云外，你根本看不清楚他们在想什么。如果被突然的提问，他们更是会不知所措，甚至有时连别人的发问也根本没注意到。

其次，活动比一般的正常小朋友明显过度。是的，在日常生活中明显的活动过度是自闭症儿童的又一个最常见的症状。具体表现为：过分的不安分，活动明显过多，并且脸部，手上，脚上的各种小动作连续不断。例如，摸鼻子啊，咬手指甲啊，来回蹦跑啊等等。在家里是到处乱跑，在课堂上就是不能安分分的坐到下课，时不时的在座位上扭动过去扭动过来，或者是突然的站起，比较严重的情况可能是会直接的离开座位在教室里随意走动，或者是不顾一切的擅自离开教室。患有多动症的儿童大都是个话唠子，语言非常的丰富，似乎永远也说不完，生性喜欢喧哗打闹，并且在听别人说话的时候，总爱不时的插嘴，甚至是直接在课堂上打断老师的讲话，惹是生非，严重的影响课堂秩序与纪律，以至于引起所有人的关注。

患有多动症的儿童往往还是非常胆大的一群人，对那些普通的小朋友一般不敢去碰的东西，不敢轻易去尝试的事情或者说是表现出很强的恐惧心理的危险游戏，多动症儿童却会流露出极大的兴趣与异于常人的勇气，简直可以谈得上是一群伟大的探索者，但是他们也常常会因此受到很多的意外的伤害。关于这一点，父母们当然应该引起足够多的重视。多动症儿童的记忆力非常的差，常常莫名其妙的掉东西。活动过度可以分为两种类型，一种叫做持续性多动，一种被称作境遇性多动。持续性多动症一般比较常见于学校，家里等其它场所，属于比较严重的情况。而境遇性的多动症往往只是出现在学校或者是其它比较特别的环境里，在家中比较少见。

第三，特别强烈的冲动性。患有多动症的儿童在情绪上常常显得非常的不稳定，非常的容易冲动，自我，任性，没有办法很好的控制住自己的行为。即使是知道某件事情是不可以做的，他们也很有可能会去做。这些冲动的情绪可能是来自外界的刺激，导致他们

过度的兴奋或者是难受。多动症儿童的心理承受能力极差，因此某些小小的打击都有可能让他们感觉到严重的挫败感，进而去做出一些比较极端的行为。这样的行为是欠缺考虑的，并且是完全没有顾虑到后果的，而对于自己的冲动行为造成的危险以及严重的破坏性后果，多动症儿童很难谈得上是会去汲取其中的教训，在日后做出努力去改善。

第四点，在学习上显得很吃力。最直接的表现当然就是成绩特别的不理想。正如我们前面所提到的一样，患有多动症的儿童的智力水平和正常的儿童其实没有太大差异。影响他们学习的主要因素还是因为他们在注意力上的明显缺陷，无法很好的集中注意力，多动而不安分。根据多动症儿童出现学习困难的时间的分步，我们可以判断出宝宝智力发展的水平以及其多动症病情的轻与重的程度来。如果孩子的智力水平属于中下层次，多动症的情况又比较的严重，那么很有可能在宝宝的学龄早期就会出现学习困难的情况。而那些智力水平属于比较高的层次、多动症的病情也比较轻微的孩子，则可能在国中的阶段才出现学习困难的情况。

第五点，患有多动症的儿童在神经系统方面的发育障碍。根据相关的调查结果显示，有将近一半的多动症儿童有神经系统软件症。这一特征主要表现为：不能直线的行走，不能闭着双眼站立一段时间，对于那些需要耐心与细心的运动，他们没有办法灵活的掌控，共济活动也不协调，快速轮替的动作相当的笨拙等等。还有一部分多动症患儿可能存在有视觉运动障碍以及空间障碍等等。

还有一种很特别的情况，有时那些看上去斯斯文文，安安静静，却又总是做不好事情，成绩也永远那么糟糕的小孩也有可能是儿童多动症的患者。的确，他们平常并不是那么的活泼好动，远远看上去还非常的文静，但是这样的一群孩子在注意力涣散、容易发呆走神、学习困难，做事情拖延，粗心草率，大都没有记忆力方面表现的非常的突出。而且，他们极其容易产生自卑，绝望，消极等悲观的心理，并且常常还伴有厌学，撒谎，旷课的行为。

儿童多动症的症状真的是非常的多，有些孩子还会出现逃学、打架，说谎、偷窃等等的恶劣的习惯，无论父母老师怎样的去细心的教育也起不到任何的作用。有很大的一部分儿童在长大成年以后，也会存在着很大的性格上的以及行为上的缺陷。这样的结果当然是让人非常担忧的。不仅毁了孩子一生的前程还有可能对社会造成非常不好的影响。相信这是任何一个人都不愿意看到的吧！

所以如果家长们如果又发现自己的宝宝可能会是患上了多动症，出现了许多异于常人的言论以及行为表现，那么就应该及时的带领孩子去进行专业的诊断和治疗。有时，可能仅仅是因为人们在认识上的不够充分而延误了对孩子进行治疗的最佳时间或者是对孩子实施了错误的治疗，这样的情况无疑是让人感到特别遗憾的。

世界卫生组织在1978年公布的《国际疾病诊断分类手册》中，将儿童多动症命名为“儿童期多动综合症，并且将其分为了四种类型。

1型：只是存在那种简单的活动过度以及注意力上面的障碍问题。它的主要病症表现为，对某件事情或者是某一个物体的关注时间特别的短暂，在行为上，活动量又明显多于其它正常的孩子。

2型：这一类型是指那些不仅是活动明显过多，注意力明显存在障碍，而且还同时伴随着发育上的迟缓。比如说是语言方面的发育特别的缓慢啊，一些身体上的动作也显得比较的笨拙啊，在阅读上存在着诸多的困难啊以及另外的特殊技能之类的发育迟缓现象。

3型：伴随着非常明显的行为障碍的多动症。但是可能没有发育上的种种缓慢迹象。

4型：其它类型。

针对儿童多动症的治疗方法，也有很多，大致可分为：药物治疗，心理治疗，行为治疗等。当然，对于那些是由过敏性疾病引发或者是使得病情加重的自闭症儿童来说，对各种容易引发他们产生过敏反应的过敏原的隔离绝对是首要的。

第三节 孩子为什么老是长不高呢？

我相信，每一个做父母的朋友都希望那自己的孩子能够茁壮健康的成长。男孩子最好是长得高大英俊又潇洒挺拔，女孩子最好是出落得高挑美丽又大方迷人。可是，有很大一部分的孩子，他们的成长却会使得父母们分外的担忧，并且孩子自身的心理还会因为这些种种的不顺利而留下很大的一片阴影。而我们这里要讲的这个问题就是宝宝的身高问题了。在现如今的生活里，身高问题已经越来越受到人们的关注和重视了，拥有比别人略高一等的身高无疑是很多的孩子梦寐以求的东西，是他们成长过程中的一大追求，那样的一种优越感肯定是很吸引人的吧。的确，拥有身高上的优势极有可能使得孩子在各个方面获得比别人更多的发展机会，也会让孩子变得更加的自信，对很多的事情都更加的积极。而与之相反的是，如果孩子比同龄的很多伙伴都明显的矮了很多的话，这对孩子来说将无疑是一个巨大的刺激甚至是强烈的打击，由此又非常容易造成他们的自卑心理，对自己的未来也会多多少少的丧失掉信心，总觉得自己不如别人很多。由此看来身高对于现在的很多孩子来说是一个非常重要的问题。

而您，是不是也时常在思考：我的宝宝到底未来能长到多高呢？或者是，您已经开始担心，自己的孩子为什么老是长不高呢？

影响孩子身高的因素是有很多很多的。首先就有遗传方面的原因了，当然还会有许许多多的后天的因素在，它们共同的决定着孩子未来的身高到底是多少。下面呢，我们就首先来认识一下，到底有哪些比较关键的原因在时刻影响着宝宝的身高吧。

第一点，遗传方面的因素。

没错，我们最先要了解的就是遗传方面的原因了。遗传学至今也是我们人类无法完全攻破的一座坚固的堡垒，它还存在着许许多多人们没有办法弄清楚、搞明白的秘密。但是，在对于孩子身高的

这一点上，遗传的巨大影响力却绝对是毋庸置疑的。宝宝的家族成员的身高在决定宝宝成年以后的身高方面的影响力，可以被毫无疑问的排在第一位。这是一个显而易见的问题，很简单，通过观察孩子父母的体型和身高，就基本上可以判断出未来孩子长大以后的身高了。在这里。我们可以一起来分享一个方法，来提前看看宝宝以后到底能够长多高。如果你的宝宝是一个男孩子，那么就就把宝宝母亲的身高加上12公分，而把宝宝父亲的额身高保持不变。比如说，一个宝宝的妈妈的身高是160公分，而宝宝爸爸的身高是180公分，那么，这个小宝宝长大以后的身高就应该是在172公分到180公分之间了。那如果你的宝宝是一个女孩子呢？那就从宝宝父亲的身高里面减去12公分，而妈妈的身高保持不变，同样是160公分的妈妈以及180公分的爸爸，那么，他们的女儿未来长大成年之后的身高就基本上应该是在160公分到168公分之间了。

令人颇为费解的是，有的孩子在刚刚出生的时候，可能会在身高上遥遥领先于其它同龄的小朋友，而他们父母的身高却是比较矮的。事实上，这样的情况其实特别得常见，大家也大可不必感觉到奇怪。这是因为因幼儿刚刚出生时的体重以及身高是完全取决于他们在妈妈的肚子中所接收到的营养状况以及胎盘的营养供应情况。只要妈妈们在怀孕期间能够充分而均匀的摄取到各种充足的营养，妈妈们的身体和心态各方面的情况都是处在一个非常良好的状态下，那么她们以后生出的宝宝也往往是在各方面都发育得特别的好的婴儿。所以说，并不是一定要身材高大的准妈妈们才能生出一个“大婴儿”，那些看起来身材比较娇小玲珑的准妈妈们只要在怀孕期间好好的照顾自己，保护自己，那么她们以后也将会十分的有可能会生出一个在身高和体重上面都不亚于其它小宝宝的健康婴儿的。

但是呢，当婴儿离开了妈妈们的身体以后，遗传对于他们身高问题的影响就会特别明显的表现出来了。即便是某一些宝宝的刚刚出生的时候，身高远远的超出了其它的小朋友，但是，由于爸爸妈妈的身高都是非常的有限，所以也往往会让他们的身高从一个较高的层次走回到一个较低的层次。而如果宝宝爸爸妈妈的身高都是比

较高的，那么他们的孩子将会在“长高”方面具有绝对的优势。即使他们的孩子在出生以后可能在身高方面表现平平，或者是在年幼的时候，也依然没有表现出多少要成为“高人”的苗头，但是，他们很有么能在两周岁到三周岁的时候飞快的成长，很容易就达到同龄儿童的平均身高甚至长得更高。

第二点，睡眠对宝宝身高的巨大影响。大家都知道，年幼的宝宝往往都是特别的贪睡，而医学上的研究表明，80%的生长激素是在人体睡眠的过程中产生的。生长激素是一种肽类激素。它能够促进动物以及人体的生长发育以及细胞的增殖。生长激素是一种一百九十一单链肽，它含有一百就是一个氨基酸分子。生长激素是有垂体中的生长激素细胞合成、分泌以及储存。生长激素可以很好的帮助到孩子的长高，并且脑下垂体生长激素是只会在人体处于睡眠状态的时候才会分泌生长激素。大量的调查和研究结果都表明，那些失常熬夜，睡眠明显不足以及睡眠质量非常糟糕的孩子，他们的平均身高往往都是低于那些每天都保持充足的睡眠，极少熬夜，同时在睡眠质量上也非常的好的孩子。在夜晚九点钟到第二天早上九点钟的这段时间里，身体所分泌出来的生长激素可以达到整个白天十二个小时所分泌的生长激素的三倍。而其中又以孩子在夜晚九点钟进入睡眠状态之后的最初的七十分钟为一个生长激素分泌的高峰期。总而言之，在整个睡眠过程中将分泌70%~80%的生长激素，让自己的宝宝保持充分的和良好的睡眠，对他们以后的身高将有着非常巨大的帮助。反正，要想让孩子比别的小朋友长得更高一点，睡眠可是非常重要的。

第三点，重要营养成分的缺乏阻碍着宝宝的长高。对营养成分的补充是决定宝宝身高的众多因素中的后天因素。宝宝如果想拥有理想的身高，当然就一定要摄入合理的营养成分。人体身高的增长主要是取决于长骨的发育与生长状况，也就是骨胶质基质以及其矿物质的形成与沉淀。那些影响宝宝身高的重要营养成分包括了，锌，钙，磷、碘、蛋白质、维生素A等。特别是碘这种营养物质都可以在很大的程度上非常明显的直接影响到宝宝的身高。而像是核

黄素、铁、锌这样的营养物质则是会间接的影响到宝宝的身高。下面我们大家就一起来认识一下这些重要的营养物质吧。

首先，蛋白质。蛋白质一般是大量的存在与动物的肌肉以及内脏之中。对孩子的生长发育来说，蛋白质是首要的基本材料。在人体骨骼的形成和生长中起着重要作用的胶原，含有丰富的特殊氨基酸(即甘氨酸)、脯氨酸等等。如果在宝宝的饮食中，仅仅只是以植物性的蛋白质为主要的，其质量无疑是远远不够高的，特别是对宝宝的长高特别有帮助的赖氨酸含量会严重的缺乏。所以说，如果孩子不会对蛋白质过敏的话，那么爸爸妈妈们在给他们每天的三餐中都应该保证有足够多的优质的蛋白质，例如鱼肉、虾肉、瘦肉、禽蛋、牛奶以及豆制品等。

其次，锌。锌对于儿童的身高增长来说，是最为重要的一种营养元素。如果孩子出现了慢性中等程度的缺锌，也就是说他们的组织器官的锌水平以及身体所含的总锌量有特别明显的下降，那么，孩子就会同时的发生生长迟缓的现象。而且，儿童缺乏锌还会非常直接的影响到身体骨细胞分化和增殖的基本过程。另外，锌对生长激素的合成与分泌诸如胰岛素一样的生长因子也起至关重要的作用。

第三，维生素A。维生素A对保证儿童的生长来说是绝对的必不可少的，同时它也对骨骼软骨中细胞的活性起着极其重要的作用。除此之外呢，维生素A还可以通过甲状腺激素来影响孩子身高增长。

第四，钙和磷。钙和磷都是体内含量最多的矿物质，而99%的钙和80%的磷都存在于身体的骨骼之中。由于植物性食物中钙的生物利用率很低，因此，儿童平时应多吃含钙丰富的食物，如奶类、豆制品、蔬菜等，必要时还可补充些钙片。孩子多晒太阳，加强体育锻炼也有利于骨骼生长。

除了以上营养素对身高的直接作用外，铁、锌、核黄素、维生素A还可以通过增强儿童食欲，促进其消化液分泌，影响十二指肠

内绒毛的形成及减少患病机会来促进儿童的身高增长。

营养对于孩子身体的重要作用想必每一个人都是非常的清楚的。假如在孩子的成长过程中没有能够获得充足的、全面的营养给予，那么，孩子的身高、孩子的智力、孩子的体型等等方面都肯定会受到很大的冲击。而如果他们的所食用的食物是不健康的，不够全面、充足与均衡的，那么，他们也不可能会很好的正常的发育成长。想要让自己的孩子在营养补充方面不会落后于别的小朋友，坦白的讲，能做到这一点其实并不容易。我们当然不能苛求每一位父母都化身成为一位专业的营养师，能够为自己宝宝的成长制定出科学的营养的标准的菜谱。但是，大家多多的去了解一下各种食物的营养成分，多多的关心一下孩子每天所吃的食物，所没有摄入到的哪些非常重要的营养物质，这应该是不难的。

在这里还要和大家分享一下，那些会影响到孩子对营养的摄取的危险的因素。这都是一些比较严重的问题。例如有一些孩子特别的偏食和挑食，觉得这样不好吃，哪样也不好吃。偏食以及挑食会导致孩子没有办法充分而均衡的吸收到各种各样的营养，从而影响到孩子骨骼的生长与身体的发育。与此相反呢，有一些孩子却是非常的喜欢吃东西，并且食量大得惊人。于是，就有父母会开始担心起来了，我的孩子将来会不会成为肥胖儿童啊？那该有多么的可怕！为了避免这一情况的发生，有一部分父母就会主动的去限制孩子的食量，阻止他们以后变成“小胖子”。当然，父母们的担忧都是可以理解的，但是，问题真的有那么的严重吗？宝宝还只是个幼儿，无论他们吃得有多胖，都不应该去采取限制食量这样的极端行为。父母们可以有选择的给孩子做食物，比如那些含有大量的脂肪以及很油腻，却又没有多大的营养价值食物就应当尽量让宝宝不要食用。还有家里不要放太多的零食，果汁，或者是碳酸饮料，因为经常吃这些东西会严重的影响到宝宝对正餐的食欲，从而减少了他们对其他营养元素的吸收。

寄生虫也会把孩子摄入体内的大量的营养物质偷走，造成孩子出现营养不良的情况。想要防止寄生虫的入侵，最重要的一点就是多多的注意饮食卫生。爸爸妈妈们要对餐具进行经常的消毒。宝宝

吃饭之前与吃饭之后都一定要把手洗干净，生吃的瓜果必须要先去皮等等。

第四点，生理条件影响着宝宝的身高。没错，一个孩子自身的生理条件当然也会毫无疑问的影响到他们的成长，而生理条件对于身高的影响也是特别的大的。比如说，如果宝宝在出生之后便患上了某一种疾病，而且家中们也没有及时的发现宝宝的病情并且带领他们去医院进行全面的检查与治疗的话，那么孩子的成长与发育也肯定会受到特别大的影响与阻碍。这类的疾病通常是比较的多的。如说，甲状腺问题，激素分泌缺乏，心脏疾病，肾上的疾病、肝脏上的疾病、腹腔上的疾病，食物过敏以及宝宝的某一种染色体的异常等等。

其中，食物过敏对宝宝身高的影响是一个绝对不容忽视的问题。过敏性疾病对孩子身体的影响真的是特别的巨大特别的宽广。食物过敏可能导致宝宝不能充分和均匀的吸收各种营养物质，造成他们营养不良，发育缓慢，最终又导致宝宝身高的成长空间变得非常的有限。

过敏性鼻炎也是一种会非常严重的影响到孩子身高的疾病。对于上幼儿园或者是上小学的小孩子来说，过敏性鼻炎是威胁他们身高增长的重大因素。这个时候的孩子也正是处在生长与发育的高峰阶段。假如患上了过敏性鼻炎，那么孩子很有可能会出现身体没有力气，精神状态萎靡不振以及食欲下降的状况。如果长期这样下去，那么孩子的正常成长与发育毫无疑问会受到巨大的影响。这种负面的影响导致的一大后果就是孩子在体重和身高上远远地低于同龄的其它小朋友。

此外呢，还有一个重要的问题要引起大家的特别注意，那就是药物对身高造成的负面影响。不可否认的一点是，我们每一个人都会在成长的过程中或多或少的接触到各种各样的药物。而药物对于人体的作用又往往都是具有两面性的。它们一方面能够很好的治疗发生在我们身上的种种疾病，另外一个方面，它们也会给宝宝的身体带去不同程度的负面影响。而对某一些药物的摄入，就会非常不

好的阻碍到宝宝的身高的增长，导致宝宝成为一个长不高的孩子。所以说呢，当孩子必须服用那些比较特殊的药物时，爸爸妈妈们一定要好好的看清楚这些药物的用法以及用量，正确而谨慎的给宝宝服用，以避免给孩子的身体带去不必要的伤害，阻碍到孩子的成长与发育。

第五点，是否有积极的锻炼身体也在影响着宝宝的身高。是的，锻炼身体非常的重要。比如说打篮球，踢足球，这样的一些运动都能在一定程度上帮助到宝宝身高的增长。因为积极的锻炼身体能够非常有效的促进孩子骨骼的生长与肌肉的强壮，从而让孩子在长高方面有更加强大的优势。如果你稍微的留意一下自己的周围，那些平时比较喜欢做运动、常常在外面玩耍，在足球场上、篮球场上飞奔跑跳挥汗如雨的孩子往往都会比那些平时不太喜爱运动，成天对着计算机、电视机的孩子要高得多，发育得好得多。

但是呢，也并不是任何一种运动都能够很好的帮助到孩子的发育，促进孩子身高的提升。有的运动不但起不到任何的作用，甚至反而还会给孩子的身高带去毁灭性的影响！比如说，练习体操。家长们应该很难会看到一个身高一百八十公分的体操运动员吧。是的，体操运动员永远都是充满了肌肉而且比较的矮小。同样，举重这种运动也不可能会对孩子的身高增长产生多大的帮助，试想一下，你看过一个身高高大的举重运动员吗？类似体操、举重这样剧烈的、特殊的运动，往往会导致孩子身体肌肉与韧带的损伤，阻碍他们的身高往前发展的脚步。所以说，如果不是一心一意要将自己的孩子培养成以为一位闪耀发光的体育明星，并且热切的希望自己的孩子在正常的范围内尽情的茁壮成长，那么，对于那些特殊的运动还是尽量避免让孩子接触到。

第六点，性早熟也是影响孩子身高的一大重要因素。在现代社会，青少年性早熟已经是非常的司空见惯了。我们的社会，各种思想观念、价值观念也都非常的开放和自由。孩子们对性的认识和态度也是非常的早成和随意。但是，也许很多的父母还没有意识到，性早熟已经成为影响孩子身高增长的特别重要的原因了。而且这一

问题又以城市孩子的情况最为严重。孩子的发育年龄不断地被提前，这也就导致骨龄发育的超前，最终又势必会影响到孩子长大后的身高。这一点应该引起爸爸妈妈们足够的重视。

第七点，情感的缺失影响着孩子的身高。情感因素对身高的影响也是特别的大。相关的专家就曾经做过一个调查，那些生活在温暖的家庭气氛中，充分的享受到父亲与母亲的关爱的孩子在身高上的表现往往会比那些生活在单亲家庭里，或者是生活在不温暖的家庭中，缺乏父亲母亲关爱的孩子的身高表现要好得多得多。身体上的其它发育情况也要好很多。情感上的孤单落寞与过度的悲观情绪常常会成为阻碍孩子身体发育的重要原因。情感元素对身高增长的重要作用，可以说，同那些营养物质一样的至关重要，并且这一点已经越来越多的得到了人们的重视。在国外，就有专家将这一类的矮小孩子称作为情感遮断性身材过矮症。此外，还有其它的数据将其称作为爱情综合症。患有情感遮断性过矮症的孩子，他们的脑下丘以及垂体系统都能受到情绪的抑制。从而导致了垂体的生长激素分泌变得相对的减少。这些都导致了孩子在身高上的发展的非常的缓慢。而且，情感遮断性的儿童在睡眠方面往往会受到很大的困扰，比如说，睡不着，心里不踏实，觉得缺乏安全感，甚至有时会在睡梦中突然的惊醒，哭泣，喊叫等等。这样的一些情况无疑会让孩子的睡眠质量大大的打折扣，正如我们上面所提到的那样，儿童的重要生长激素之一——荷尔蒙，只有在人体进入深度的睡眠状态的时候，才会特别旺盛的分泌。所以说呢，这种不安的睡眠，容易时睡时醒的孩子，在生长激素方面可能会受到特别大的抑制，从而大大的阻碍孩子不断长高的步伐！

除了上述的这些原因以外，影响孩子身高增长的因素其实还有许许多多。例如，家庭中孩子的数量。父母受教育的程度以及从事的职业，等等。这些都有可能在不同的程度上影响到孩子的身高。虽然这种影响往往是不太稳定的，但是又是确实确实存在的。那些长期从事脑力劳动的人群生出的宝宝在平均身高上往往是高于那些从事体力劳动人群的宝宝的。同时，随着城市化的进程越来越快，人们生活水平的大大提高也在很大的程度上影响着很多孩子的

身高。城市孩子在身高以及体格上常常都是比农村的孩子优越得多！

讲了这么多，我想，大家对孩子身高的种种问题都已经有利比较清楚的认识和了解了。如果想要避免自己的孩子出现身高上的困扰以及由此带来的自卑心理，爸爸妈妈们在孩子小的时候就开始行动吧，去帮助孩子长得更高！

除了我们以上介绍的这几种与过敏性疾病有着千丝万缕的密切联系的儿童常见问题之外，还有一种疾病其实也是大量的存在于宝宝的身上，并且与各种过敏性疾病紧密相关。这就是——肠漏症。

首先我们要一起来分享一下，肠漏症到底是怎样的一种疾病呢？

在人体内部的各个器官中，肠子可以说是发挥着极其关键的作用。肠子可以很好的吸收摄入体内的各种丰富的营养，还可以充当防范各种外来病原入侵的有力屏障。然而，如果肠子的内层绒毛膜由于种种的原因丧失掉其自身的完整性时，就会使得肠子的渗透力大大的增加没有被消化的大分子以及代谢或微生物等等的毒素。而这样的一些毒素又会因此经过小肠进入肠淋巴系统并且刺激活化其细胞介素，最后再血行循环到身体的各个部分！这样的反应会刺激活化免疫及自体免疫系统，并且通常会攻击人体内最弱的某一个或者是好几个基因系统以及器官，从而引发各种各样的疾病的表现！

那么，肠漏症产生的原因又有哪一些呢？

首当其冲的就是严重的过敏性疾病了！尤其是那些患有严重的食物过敏性疾病的人群是最容易产生肠漏症的。大分子的蛋白质就是很难以被消化的，也是最为主要的食物过敏原。严重的食物过敏会引起肠漏症，而肠漏症又会加重慢性的过敏反应。所以，可以说它们之间的关联是非常的紧密的。

其次呢，非类固醇类消炎药NSAID也是肠漏症产生的重要原因之一。这一原因所引发的成人的肠漏症过敏症状比较的较多，因为

长期的服用类固醇类消炎药NSAID会引发肠道的酸碱值非常的不平衡，并且还非常有可能因避免上消化道溃疡而同时使用抗胃酸剂而导致身体出现致食物消化不良

再次，肠道感染引发肠漏症的出现。致肠道菌丛失衡指微生物的生态分布(microbial ecology)失衡而造成疾病的状况。通常一些低致病性的微生物若过度生长，可能改变宿主的营养状态或免疫反应而导致疾病。益生菌不足，致病菌过多亦是。所以不要乱用抗生素(Antibiotics抗菌素)，最好不要有肠道感染，注意饮食。

第四，寄生虫也能够导致肠漏症的发生。很简单，这是因为寄生虫对于小肠Villi绒毛膜极具破坏力。时间一久，这样就会不可避免的引起肠漏症了。

第五，对于各种不良物质的摄入引发肠漏症。对与宝宝脆弱的身体来说，不良的物质真的是太多太多了。譬如说是，咖啡、坚果、海鲜、添加防腐剂的食品等等等等。

第六，消化不良导致肠漏症的出现。是的，几乎所有的宝宝都有可能出现或者是已经出现过消化不良的症状。这一个问题也常常让爸爸妈妈们头痛不已。孩子的消化不良是因为胃酸与消化酵素的分泌不够充足，消化不良会导致肠漏症的出现，更加会影响到宝宝未来的健康成长。是一个需要严肃对待与及时治疗的问题。

第七，消化道内出现慢性的发炎反应以及功能的退化也是引发肠漏症的一大原因。

第八，孩子进行过放射性治疗促使肠漏症的发生。放射性治疗会直接的损害到小肠Villi绒毛膜以及其相当重要的修复能力。此外呢，手术的创伤也与肠漏症的出现有着一定的关联。

肠漏症是一个绝对不应该被忽视的问题。因为它对宝宝身体带去的负面影响是非常巨大而且深远的，丝毫也不会亚于其它我们熟知的儿童问题。那么，究竟我们应该如何去应对肠漏症呢？

首先，对各种会引发宝宝出现过敏的过敏物质进行隔离。是的，想尽一切的办法使得宝宝远离过敏原是非常重要的。

第二点，选择好代替补充物质非常重要。以非过敏性食物作为代替，用其补充消化酵素以及其它肠胃消化所需要的各种因子，以此来帮助消化以及吸收，例如胃酸、胆汁、胰脏酵素与肠道酵素。尤其是要以选择能够重建肠胃道功能的营养补充品为首选。

第三点，做好再接种的工作。再接种肠道所需要的益生素「Prebiotics」或者是益生菌「Probiotics」。这样可以有效的促使肠道的生态环境保持在健康平衡的状态之内。

第四点，至关重要的修护。毫无疑问，要有力的应对肠漏症，就必须给予修护肠粘膜villi 绒毛膜层以及那些能够很好的保持其完整性的胺基酸、天然药草抗发炎和调节发炎反应的必要的脂肪酸EFA-Omega-3、Omega-6抗氧等化物。这一点是非常关键的。

讲了这几种儿童问题后，不知道您有没有发现，其实不管它们是怎样的一种疾病，会有着怎样奇怪的多变的症状，它们都在不同的程度上与过敏性疾病有着多多少少的联系。所以说呢，在平常的生活中，爸爸妈妈们用多一点的细致和耐心去关怀宝宝、照顾宝宝，让他们尽量的远离过敏性疾病的困扰、远离其它病症的困扰。那么，孩子们在以后的成长过程中会遇到的意外的问题与伤害就很有可能会大大的降低噢！

第四章 宝宝过敏了！我该怎么办？！

如果已经确认宝宝患上了过敏性疾病，那么，爸爸妈妈们应该要怎么办呢？是张惶失措的不知道该怎么办？还是果断的做出判断阻挡病情的恶化？是一味的难过不知道该如何在以后的生活中保护好宝宝，还是主动的去了解宝宝所患的究竟是怎样的一种疾病，然后学习好怎样去对宝宝进行日常的护理？宝宝过敏了，对于年幼的他们来说，没有任何的预防与抵抗能力，所以爸爸妈妈们就一定得在生活中多多的注意，去好好的保护宝宝了！

第一节 赶快寻找宝宝过敏的原因

宝宝过敏了！宝宝突然出现了过敏反应，我们到底应该如何正确以及有效的去应对哪些发生在宝宝身上的各种过敏现象呢？首先，父母们自身要保持着一份良好的心态、镇定的情绪以及理智的头脑，这毫无疑问是非常重要的。看见自己的孩子出现各种各样、奇奇怪怪的过敏症状，父母们肯定会焦急、会难受的心态，当然是完全可以理解的。但是，越是处在这样一个紧要的关头，就越是要让自己拥有清醒的、理智的头脑与判断力，千万不要惊慌失措，首先就自己先乱了阵脚……这个是父母们想要帮助过敏宝宝所能做到的第一步哦！

作为发现宝宝出现过敏反应的第一反应，我们当然是必须要首先找到并且及时的切断宝宝与过敏原之间的联系。这些年来，随着社会的发展以及经济的繁荣，人们的生活方式和生存环境也悄悄的在发生着剧烈而深刻的变化。潜伏在我们生活周围的各种各样的过敏原是如此的多。其中，特别常见的两大过敏原就是食物过敏原与环境致敏因子两个大类。而下面呢，我们就从这两个大类来认识一下，如何在宝宝过敏以后去，很好的很快速的去寻找那些诱发宝宝产生过敏反应的过敏原。

首先是食物过敏。食物过敏在三岁以下的宝宝中间特别的常见。如果你的宝宝刚刚是处于这一年龄阶段，而且是在吃下某一种食物之后出现的过敏症状，那么，你要做到的第一件事情就是确定刚刚宝宝吃下的哪一种食物可能会是过敏原，然后，不要让宝宝再次吃下这些食物，最后再根据宝宝过敏症状的具体情况来决定是否应该将宝宝送往医院进行治疗。

在儿童经常食用的食物中，那些比较容易接触到的食物过敏原其实是非常多的。包括了：花生，牛奶，大豆，巧克力，海鲜以及很多坚果类的食品。如果宝宝在吃下某种食物后，很快就出现了过敏反应的话，那么这种食物当中就很有可能含有我们上面提到的某一种过敏原。而食物过敏的症状又大致可以体现在以下几个方面，我们也可以从这些症状中去推断宝宝是否是过敏了：

第一点，食物过敏所引发的过敏症状出现在消化道上，可以具体表现为：腹泻，腹痛以及呕吐。宝宝在吃下某一种可口的食物以后，不久便出现上吐下泻的状况，也许很多的家长都会错误的以为孩子可能是食物中毒了，事实上，情况不尽如此。这样的一些反应也极有可能是因为食物过敏而导致的。爸爸妈妈们可要认认真真、仔仔细细的去观察一下哦，如果自己的宝宝在吃下某种食物以后出现了上面提到的这些症状，而在停止给孩子食用这种食物以后，那些不正常的症状以及反应又渐渐的得以消除了，但是再次给孩子摄入这类食物时，异常症状又随之再一次的出现，这就可以很明显的说明，孩子的这一系列不正常反应以及种种特殊的症状都是因为食物过敏而引起的。在这个时候，家长们就应该让宝宝与这种引起他们出现过敏反应的食物彻底的说再见，以避免宝宝再次出现过敏症状。而如果症状已经非常的严重的，并且有点难以控制了的话，那么，就立刻尽快的把宝宝送进医院进行治疗吧。

第二点，食物过敏在皮肤上面的引起的各类反应。宝宝发生食物过敏以后，在皮肤上的症状可以大致表现为：孩子的皮肤出现皮疹、红斑、瘙痒等等情况。由食物过敏而引发的各种皮肤上的异常反应真的是非常的多。比如说，像出现湿疹、荨麻疹、在皮肤上出现风团块的可能性都是非常大的。而且，有的孩子还会出现血管神

经性水肿这类看上去让爸爸妈妈们特别难受和揪心的症状。我想起了童年时代和小伙伴去田地里偷吃西红柿的一段经历，记得那个时候大家都还是很小的孩子，非常的调皮捣蛋。在盛夏的午后，为了偷吃田野里新鲜美味的西红柿，冒着头顶的炎炎烈日，走了老长一段路，寻寻觅觅，终于在一条马路边找到了一片宽大的西红柿地。看着那些挂满枝头的红红的西红柿，大家都是一脸兴奋的样子，趁着看守的老爷爷午睡时，偷偷的溜进田里，小心翼翼的扭下几个西红柿，然后又跑回马路边。用衣服简单的擦拭过后便迫不及待的咬上几口，新鲜、甘美、多汁的西红柿吃得大家都是乐呵呵的，很是开心。可是，就在大家商量着要不要再去摘几个时，奇怪的事情发生了。有一个小伙伴突然“哇哇哇……”的大哭了起来，我们仔细定睛一看，所有人都被狠狠的下了一大跳，只看见那个小伙伴的左眼睛红红的肿胀了起来，而且是越肿越大，眼睛几乎都快眯成一条缝儿了。我们每一个人都直直的望着他，由于当时大家的年龄都还太小，根本不懂得眼前这一切是怎么回事，对于过敏啊之类的东西大家更是一窍不通，每个人都心虚的以为这都是因为我们偷吃西红柿而遭到了老天爷的惩罚和报应呢！大伙儿都吓呆了，纷纷往家里跑。后来那个小朋友的爸爸妈妈看见孩子的状况后，非常果断和及时的把它送去了医院进行治疗，经过医生的诊断和检查之后，我们才知道，那并不是老天爷带给我们这一群顽皮捣蛋的小孩子的报应，而是因为那个小伙伴对食物过敏了。

第三点，食物过敏引发的过敏反应在呼吸道上面的症状。这些症状包括了：气喘，胸痛以及鼻炎等等的症状。这样的一系列症状在那些本身就患有鼻炎、哮喘这类疾病的孩子身上是尤为的常见的。他们的身体本身就非常的脆弱，而一旦重复的接触到外界的过敏原的刺激，过敏症状就会更加的强烈。

在我们的生活中常见的环境致敏因素也是格外的多。比如说：花粉，尘螨，霉菌，灰尘，烟雾，汽油味儿、清洁剂，药物、油漆、宠物身上的皮毛等等等等。孩子在接触到这些过敏原后极有可能会出现过敏性鼻炎、过敏性发疹、过敏性哮喘之类的疾病。多样的病理变化，而且由环境因素引发的过敏症状又常常与时间或者

是空间有着一定程度上的关联，这一点可以成为我们寻找诱发孩子产生过敏反应的过敏原的重要依据。譬如说，在宝宝夜晚睡觉之前发生的过敏性疾病就非常有可能与卧室里摆放的某一些物品有关，像是宝宝的睡衣呀、使用的被褥呀以及睡觉之前喝的牛奶或者是吃的其它食物之类的有关。

在孩子的成长过程当中，不同的阶段也有可能会出现不同程度、不同类型的过敏症状。而过敏疾病也大都具有一个发病的进程，换句话说，也就是指随着宝宝年龄的增长，过敏性疾病的发病情况也会出现阶段性的变化，出现类型不一的过敏症状。就一般的规律来说，一周岁以内的宝宝常常会出现的那些过敏症状基本上都是来自于食物过敏，而三岁左右的宝宝则很有可能会出现哮喘症，十岁以后的孩子可能发生得最频繁的过敏性疾病就要算是过敏性鼻炎与哮喘了。

处于三岁以后的儿童比较容易发生的过敏性疾病就是哮喘了。其实，过敏性哮喘并不像很多人想象的那样，是那些上了一定年龄的人才会患上的一种疾病。在孩童当中，过敏性哮喘疾病的发病率也是相当高的。而引发过敏性哮喘发作的致敏原也是多种多样的，可以说，在我们的生活中是随处可见的。所以，当宝宝时常出现，或许爸爸妈妈们就应该考虑一下，宝宝是否是患上过敏性哮喘疾病了。

如果说，答案是肯定的，那么，我们应该毫不犹豫的去寻找那些诱发宝宝过敏性哮喘疾病的过敏原，然后，想尽一切办法避免让宝宝再次接触到该种过敏原。正如我们前面所提到的一样，我们日常生活中所能够接触到的过敏原数量庞大并且多种多样的。那么，我们又应该如何从如此众多的过敏原中去辨别出哪一些过敏原是可能会引起宝宝发生过敏性哮喘的致敏因子，从而有效的保护到宝宝，而不是非常盲目的、徒劳的去进行无意义无结果的寻找，最后，什么也没有得到，反而还可能会导致宝宝的病情更加的严重呢？我想，对于家里有患过敏性哮喘疾病宝宝的父母来说，这样的疑问是至关重要的。所以，下面呢，我们就一起来看看会诱发过敏性哮喘疾病的过敏原到底有哪些？

第一点，房间里的灰尘与通气状况。如果房间里有很多的铺满了尘埃的家具和其它方面的设备，那么宝宝发生过敏性哮喘的可能性就会比那些生活在一个相对干净的少灰尘的甚至是几乎无灰尘的环境里的孩子发生过敏性哮喘疾病的可能性要大得多。因为空气里的尘埃如果被很多的吸入到过敏宝宝的鼻腔以及肺部后，很可能会引发某些炎症和过敏症状。而且，一个相对闭塞和不通风的环境也是过敏性哮喘疾病发生的恶的理想温床。因为，空间密闭，空气就无法流通，新鲜的空气也就无法进入。这样的情况往往会让很多人感到呼吸急促、呼吸困难，而严重的情况就会引发哮喘。这一切，对于身体发育尚不完善，很多功能都还处于一个比较虚弱状态下的孩童来说无疑是特别危险的。

第二点，香烟的味道。如果宝宝的父亲是一个特别喜欢抽烟的人，如果宝宝又刚好是在爸爸吸烟的过程中出现了呼吸困难呼吸急迫之类的种种问题，那么诱发宝宝出现过敏性哮喘疾病的原因就非常的明显了，就是爸爸嘴巴里吞吐的烟雾。香烟对人类身体健康的不利影响，想必每一个人都是很清楚的。对于成年的正常体质的人群来说，香烟的危害和负面影响都大得让人难以想象，无法估计，而对于体质还很脆弱的小孩子来说，这种危害更是难以估量的。特别是那些本身就很容易发生过敏症状的宝宝，香烟带来的危害可以说对他们的生命都存在着巨大的威胁。所以说呢，如果不想让自己的宝宝生活在一个充满危险元素的环境里的话，做爸爸的应该早早的戒掉自己的烟瘾。让家里的空气更加的清新和干净，为宝宝创造出一个纯净、无污染的生活空间。

第三点，油烟的味道可能会引发宝宝发作过敏性哮喘疾病。当妈妈们在家里做饭的时候，是否会考虑到这样的问题呢？浓重的而油烟味儿是否有可能给宝宝带去很大的负面的伤害呢？对于那些患有过敏性鼻炎或者是其它过敏性疾病的宝宝而言，这种特别不好的伤害肯定是存在的，不可避免的。房屋里浓重的油烟味儿将极其有可能引起宝宝的皮肤出现各种各样的过敏现象。例如说出现皮肤发红、发热、瘙痒等等的现象。而且，浓浓的油烟味儿还会让那些患有过敏性鼻炎的孩子感到难以消受，引起他们发生不停的打

喷嚏、咳嗽等等的情况，而且还极其有可能引起并发的过敏性哮喘。因此呢，常常在家里做饭的家长一定要在厨房配置功能很好的抽油烟机哦，并且在做饭的时候，务必要打开窗户，保持室内空气的良好的畅通效果，以避免这些四处弥漫的油烟引发宝宝身体上的大麻烦！

第四点，大量排放的汽车尾气引发孩子过敏性哮喘的发作。大大小小的汽车在城市的大街小巷上无处不在、无处不有。而它们每天拍放出的大量的尾气对于为数众多的过敏性疾病患者来说也是一个非常主要的过敏原。尤其是对那些患有呼吸道过敏性疾病的人群的不良影响特别的大。让这样的一群人到街上去转上一圈，那肯定立马是症状百出的。咳嗽、打喷嚏、呼吸困难、哮喘等等等等不同类型、不同程度的症状，让人叫苦连连。

第五点，天气的变化可能引发孩子出现过敏性哮喘疾病。由于天气的变化莫测，空气的湿度以及温度也常常在很短的时间内发生很大的变化。而这样一种忽而又高忽而又低的气温恰恰就是引发过敏性哮喘疾病的一大重要的原缘由。过敏性哮喘疾病患者往往没有办法很好的适应天气与温度的变化，从而引发一连串的过敏性反应。对于患有过敏性哮喘的小孩子来说，父母们还应该特别注意的一点就是，尽量不要让孩子着凉、吹冷风以及患上感冒。假如小宝贝感冒了，那么一系列的不良反应也会随之冒出来，把情况搞得非常的复杂。此外，爸爸妈妈们也不要让患有过敏性哮喘疾病的孩子去做那些太过剧烈的运动，这会让他们的身体和精神都感到特别的疲惫和劳累。而且，最好不要给小宝宝和冷饮，不食用其它的冰制品。

过敏性哮喘疾病的发作往往是急性的。所以说，父母们一旦发现宝宝发作哮喘，就应该立即的果断的去采取有效的措施来控制到孩子的病情。这就需要那些家里有患过敏性哮喘疾病的家庭随时都有备上相关的药品了。只有这样，在紧要的关头，父母们才能帮得上宝宝们忙啊！

治疗过敏性哮喘疾病，父母们应该根据孩子本身的具体病情来对症下药。在西药方面，各种各样有效短效型支气管扩张剂就可以非常迅速而且有效的控制到过敏性哮喘疾病的病情发展。但是呢，西药的治疗时间往往是比较长的，需要孩子长期的服药治疗。可想而知，由此引发的不同程度的药物副作用也几乎是不可避免的。这样的情况绝对会让众多的父母担心不已，心疼不已。也正是由于这样一种状况，有很大的一部分家长甚至是因为不忍心看见孩子的身上出现各种各样的药物副作用的情况而擅自停止给孩子用药，停止对过敏性疾病的治疗，这样的行为肯定是非常不明智的，是太草率和欠缺考虑的，这极有可能对孩子的病情带去更为不利的影响以及更加严重的后果！

治疗过敏性哮喘疾病的西药非常的多。包括了：氨苯碱或舒喘灵片，地塞米松、顺尔灵、普尔克等等。这些药物都可以在医生的科学指导下，根据宝宝自身的病情来选择和使用。

针对西药会产生很大的副作用这一情况，其实是可以在宝宝过敏病情的缓解期加以适当的中药治疗以及调养。而比较常见的中药材就包括了：鲜竹沥、清痰乐、咳亦清以及救肺散等等。这些中药可能对过敏症状的抵抗作用不是特别的大，但是，对于由过敏性哮喘疾病引起的咳痰之类的症状却有着一定的帮助。而且中药外贴在最近几年也开始逐渐受到了很多人的好评以及追捧，是很大一部分人都公认的一个好方法。这一种方法又特别适合那些不太愿意打针和吃药的孩子。比如说是咳喘贴啊、百草琼浆益气贴啊等等等等。

总之呢，针对宝宝的过敏症状，只要家长们沉着的应对、理智的判断、快速的找出孩子发病的原因，并且迅速的阻断宝宝与过敏原的再次接触，其实过敏并没有什么好可怕的地方。而对于那些出现紧急状况或者是特别严重症状的情况，家长们就一定要果断的将孩子送往医院进行及时的治疗，以免造成更加严重的后果！

第二节 阻挡情况恶化的脚步

各种各样的儿童过敏性疾病在我们的生活中已经出现得越来越多。很多孩子的病情也出现了越来越严重的趋势。这一切都是因为随着社会的发展和经济的繁荣，我们的生活环境以及生活方式也已经悄悄的发生了很多的变化。这两者有着很大的关联。所以说呢，如果想要阻挡孩子过敏性疾病情况日益恶化的脚步，那么，我们首先就要为宝宝创造一个十分良好的生活环境无疑是非常重要的。干净整洁的房间，柔和舒服的被褥与床单等等。我们每一个人都很清楚，有很大的一部分过敏性疾病其实是很难得到根本上的治疗与痊愈的。这样一来，对于患有过敏性疾病的宝宝来说，父母们对他们进行的日常的护理就变得非常的重要了。因为，只要在生活中多多的留意和小心，尽量不要让孩子去接触到那些过敏原，别让宝宝常常置身于一个充满了各种各样的过敏原的环境下，然后，在发现小孩子出现过敏性疾病的时候，及时的将宝宝送往医院进行观察和治疗，科学而正确的给宝宝服用药物，其实很多孩子的情况都会有很大的好转。尤其是家庭护理，对于患有过敏性疾病的宝宝来说可以称得上是至关重要的。那么，我们首先就来认识一下，针对患有过敏性疾病的孩子，父母们在家庭护理上应该做好哪些方面的工作才是对宝宝最好的照顾呢？

第一点，对于那些家族病史中本身就曾经有过过敏性疾病记录的孩子的家庭以及那些孩子本人就曾经患有过过敏性疾病的家庭，父母们应当随时准备好关于孩子过敏性疾病病情的小卡片，放在孩子的身上或者是孩子随身携带的书包以及其它的对象上面。这是一个相当便利、有效而且是很必要的好方法。因为当孩子的过敏性疾病发生时，尤其是像过敏性哮喘疾病这样的急症，那么，无论孩子是在什么地方发病，不管是在大街上、在学校或者是在其它陌生的场所里，周围的人群都可以根据宝宝身上的这一张卡片的内容来更加迅速和便利的了解和判断出宝宝的病情。这样对孩子的治疗来说，是有很大的帮助的。尤其是对那些急性的过敏性病症，这一张小小的卡片很有可能会为孩子们赢得宝贵的抢救时间，可以帮得上大忙。

第二点，家长们可以带领那些可能会患有过敏性疾病的宝宝去进行过敏原检测。过敏原检测的方法也是多种多样的。比如说，皮肤点刺试验、血清特异IgE的测定，肺功能检测，食物激发试验等等方法。如果父母们怀疑宝宝有患上过敏性鼻炎、过敏性哮喘、湿疹以及食物过敏这样的一些疾病，那么，带领宝宝去进行皮肤点刺试验毫无疑问会是诊断这些疾病的首要筛选方法。而对于那些患有严重的湿疹、根本不能够停止使用抗过敏药物以及年龄小于六个月的婴儿宝宝来说，家长们可以带领他们去医院，采用血清特异IgE的测定方法去找到诱发宝宝过敏的原因。而食物激发试验则是被公认的一条“黄金标准”。除此以外，如果想知道宝宝的过敏性哮喘疾病到底有多严重以及判断治疗后的效果会是什么样子，那么带领孩子去做肺功能检测吧，一定会带你找到这两个问题的答案的。

第三点，一旦检测出了过敏原，那么。爸爸妈妈们要做的第一件事情，肯定就是不要让宝宝们再次接触到那些会诱发他们过敏的过敏原了。在我们的日常生活中，比较常见的会引起宝宝发生过敏性反应的过敏原数量非常的庞大。主要包括了：鸡蛋，牛奶，花生，大豆，鱼虾，蘑菇、菌类、坚果类食品等等。这一些过敏原主要是会引起宝宝发生食物过敏反应。食物过敏现象在三岁以下的儿童中特别的常见。食物过敏可以引起宝宝出现腹痛、呕吐等等的症状。而在我们呼吸的空气中也有着大量的过敏原，比如说，尘螨、油烟、香烟味儿、花粉、柳絮、动物皮毛等等等等。如果宝宝有对这些东西产生过敏反应，那么，家长们平时就应该注意将房屋打扫干净一点，有抽烟习惯的爸爸们最好也不要再吸烟了，尤其是在宝宝的面前，在花粉比较肆意和泛滥的季节，父母们尽量不要带领小宝宝去去户外那些花草树木特别繁盛的地方长久的逗留与玩耍。当然了，对于隔离宝宝与各种各样的过敏原的接触，爸爸妈妈们还应该根据宝宝自身的过敏反应来分析清楚，到底哪一些物质是对宝宝的健康构成威胁的、是应该被彻底的清除的，而哪一些又是完全没有必要隔离的。千万不要非常盲目的对所有可疑的东西都进行封杀，这样不但会显得多余而可笑，而且还会给整个家庭的正常生活都带来非常多的不便利。而一旦宝宝接触到过敏原，出现了过敏反应，父母们就应该及时的将宝宝送往医院进行治疗了。

第四点，在心态上保持一个良好的状态。是的，预防身体上的过敏症状固然是十分重要的。但是谨防心理上的“过敏”也绝对不容忽视。可能会有一部分患有过敏性疾病的孩子会在心理上蒙有一层不同程度的负担与阴影，而有一部分的父母也可能会因为家里又一个患有过敏性疾病的宝宝而对很多的东西抱有一种不必要的略显多余的紧张情绪，这样一来，就导致周围的每一个人都生活在一种紧绷的气氛之中，心情也会分外的压抑。这样的一种状态，当然，从某种角度来看，还是可以理解的。但是，细想一下，真的有必要吗？其实不一定。对于过敏性疾病，我们确实应该小心翼翼的预防它的发作，去谨慎的应对各种各样的过敏症状。可是，这并不是意味着，我们必须完全的、彻底的丢弃掉自己的正常生活。面对过敏现象，我们还是应该保持着乐观的心态，去做好自己本身应该去做的每一件事情，保持自己的生活规律，过好自己的生活。只是在宝宝的身体应该特别注意的地方多多的留意与小心就对了。除此以外呢，保持轻松、愉悦的精神状态、不要首先就在心理上败下阵来真的是非常的重要。这将为孩子的身体健康与疾病的治疗带去非常积极的帮助。

第五点，注意不要带领孩子去往那些环境污染特别大的的场所。例如，污染比较严重的工厂，污水排放很多的河流旁边以及处在上下班高峰时段的街道上，刚刚装修完毕、还残留着油漆味儿的新房子等等。这些地方的空气往往是非常不干净的，甚至还很有可能含有有毒物质。无论宝宝是接触到它们还是呼吸到它们，对于宝宝的身体来说，都将是非常不好的，并且极其有可能会引发各种各样的过敏性疾病的发作。所以说呢，针对患有过敏性疾病的孩子，在外出玩耍的时候，应该去什么样的地方玩耍，又不应该去什么样的地方玩耍，父母们可要好好的选择一下哦。平时多多的留心一下，就可以让宝宝免于受到有害物质的大伤害。

第六点，在饮食方面应该多多的注意。该吃什么东西，对于患有过敏性疾病的孩子来说可是一个相当关键的问题！因为有一些食物是可以对宝宝的健康茁壮成长与身体的调养起到很好的作用，而有一些食物却是很有可能会引发宝宝出现食物过敏反应的。比如说

像新鲜的、天然的绿色蔬菜、美味的水果以及其它一些无公害的绿色食品就对孩子的身体非常的有好处。而那些含有丰富的钙元素的食物也可以多给孩子吃一点，像豆类、干果类的食品，因为钙是具有一定的抗过敏的作用的。其实妈妈们还可以在空闲时多熬一点粥以及煲一些很有营养价值的汤给孩子喝。这些对他们的身体都是非常有帮助的。

第七点，如果宝宝出现荨麻疹、特应性皮炎以及湿疹之类的症状时，父母们可以做的工作其实也是有很多的。比如说，通过观察宝宝患处的皮肤的颜色、根据孩子的舌苔与脉象特征适当的给孩子服用能起到祛风解毒、疏风清热以及养血驱风之类的疗效的中药。中药对身体的调养作用是绝对不容忽视的。父母们可以根据孩子的病情，带领他们去医院开一些中药服用，或者是在宝宝治疗过敏性疾病的后期以及恢复期来服用一些中药，对宝宝的身体应该说是非常又帮助的。

此外，对于那些患有湿疹的宝宝来说，良好而有效的皮肤护理是能够起到保护皮肤屏障的作用的。对于这样的一些宝宝，妈妈们应该选择那些比较宽松的不紧绷的衣服给他们穿，而且质地最好是纯棉的。因为棉非常的柔和，不容易刺激和伤害到宝宝细嫩脆弱的皮肤。也就不可能会引起多么严重的皮肤过敏症状。而像羊毛、皮革这样一些非常粗糙的衣料就尽量不要拿来给宝宝穿了，尤其是切身的穿著就更不合适了，这会导致宝宝非常的不好受，并且还极有可能引发各种各样的皮肤过敏症状。而对于刚刚买回家的新衣服，父母们也不要急于给宝宝们穿上，相信很多的人都是知道这一点的，新衣服都要先洗过一遍再来穿才合适。妈妈们可以使用温和的、滋润的、不刺激皮肤的肥皂或者是使用水状的清洁剂去清洗衣服。因为肥皂可以提高皮肤的PH值（正常皮肤的PH值是5.4--5.9）。这样一来就可以在一定程度上让宝宝脆弱的皮肤避免受到细菌的感染，同时也保持了皮肤的屏障。此外呢，一定还要保证不让宝宝吸二手烟，或者是常常出现在一个过冷以及过冷的温度极其不稳定的环境里，这样的情况也是特别容易引发各种各样的过敏反应和过敏症状的。当然，在盛夏的时节，常常带着孩子到户外去

玩耍毫无疑问也肯定是特别不明智的行为，剧烈照射的阳光很容易伤害到宝宝的皮肤，从而诱发种种的过敏症状。

第八点，针对那些对霉菌过敏的宝宝，家长们就千万不要在屋子里放上太多的植物以及盆栽之类的东西了。因为潮湿的泥土非常的容易滋生霉菌。也不要使用室内湿化机器，室内的湿度保持在30%---50%以内就是一个很好的状态了。此外，对于卫生间的清洁卫生家长们也要格外的注意，比如说淋浴器与水槽这些地方就应该经常的清洗，保持它们的干净无污垢，因为里面很容易堆积各种各样的脏东西。当然，空调的滤网也是一个极其容易堆积污垢的地方，家长们也应该经常的对它进行清洁除污。除此之外呢，像地下室这样一些灰尘与尘螨往往是无处不在的地方，宝宝最好也不要去，这非常的容易引发呼吸道过敏性疾病以及过敏性鼻炎、过敏性哮喘还有皮肤过敏等等的症状。而室内游泳池、温室花房里面也存在着许许多多的霉菌。这些地方对于患有过敏性疾病的宝宝来说绝对是不应该轻易踏入的危险之地。父母们也应该注意不要带自己的宝宝去往这样的地方玩耍，更不要做长时间的逗留，否则，很有可能会引发宝宝身体上的大麻烦。

对于小小的婴幼儿来说应该每天使用温水洗一次澡，并且最好是使用盆浴，然后用柔和的毛巾擦干宝宝身上的水滴，再然后就给宝宝涂上那种没有任何刺激因素的护肤霜。这样的做法也可以对宝宝的皮肤有很好的帮助，起到很好的保护作用。而针对于那些年龄比较大一点的孩子，父母们还应该多多的注意他们的精神状态上的变化，千万不要让他们生活在某种巨大的精神压力之下。这样的情况只会给宝宝的身体带去极其不利的影响。尤其是对那些患有过敏性疾病的孩子来说，必须承担着巨大的精神压力可以说是一件非常危险的事情。

第三节 来认识过敏的检测

对于发生在宝宝身上的各种各样的过敏性疾病，也许你会这样想：如果我能够早早的知道宝宝会对哪样一些东西产生过敏反应的话，那么，宝宝发生过敏性疾病的几率以及风险会不会都能因此而大大的降低呢？答案，当然是肯定的。

我们都知道，在日常的生活中，能够诱发过敏性疾病的过敏原是非常之多的，包括食入性的过敏原、接触性的过敏原，吸入性的过敏原等等，非常的复杂。这些过敏原存在于我们生活的每一个角落。当然，这其中又有很多的过敏原，即使我们都知道它们的存在，却依然还是无法去避免的会与它们有着多多少少的接触。例如说，通过风的流动而四处飘散的花粉、柳絮以及尘螨，比如说是大街上随处可闻的汽车尾气的浓烈味道，这些过敏原都是不可能被完全全的隔绝在我们的生活之外的。可是呢，如果你的宝宝是对某一种在我们的平常生活中也不是那么常常接触到的特殊物质过敏的话，父母们完全可以通过精心的排查与细心的照顾，尽量的去减少宝宝同这样一些特殊的少见的过敏原的接触机会，那么，宝宝们因为这些东西而发生过敏反应的可能性很可能就会大大的降低，甚至是不会再发生这样的过敏状况了。这样一来，宝宝就可以避免受到那些不必要的过敏因素的困扰以及由此给他们带来的其它方面的身体上的伤害。

可是，我们要怎样预先得知自己的宝宝会对什么样的东西过敏呢？事实上，这并不是一个多么困难的问题。各种各样越来越安全、越来越先进的过敏检测技术能够为我们提前了解到宝宝具体是对什么物质过敏，从而让我们在生活中处处的防范，以此很好的保护到小宝宝提供了无限的可能性与实践性。可以说，对过敏原进行检测是非常重要的也是非常必要的。因为，大家都知道，过敏原的种类是纷繁多样的，而且针对不同类型的过敏性疾病也有着不同种类的治疗方法。而爸爸妈妈们，也只有好好的搞清楚宝宝到底是对什么样的物质过敏，才能有的放矢的对他们进行相应的正确的治疗。所以呢，对过敏原的确定将会极其深远的影响到对宝宝过敏性疾病的整个治疗。

然而，却也不是说每一个出现过敏反应的或者是过敏症状的宝宝都不得不去进行过敏原检测。因为，对过敏反应或者是过敏症状还存在着这样的一种状况，那就是，有一部分发生在宝宝身上的过敏性疾病是比较轻微的、比较短暂的，属于那种非常常见的普通的过敏症状。这样的情况当然也就没有太大的必要一定要带领宝宝去做过敏原检测。但是，如果宝宝的过敏性反应出现的时间持续得特别的长久，并且在很大的程度上已经可以被确认为是过敏性疾病的时候，带领宝宝去做过敏原检测就会变得非常的必要了！

带领宝宝去做过敏原检测对宝宝的身体是具有多方面的作用与非常深远的影响的。过敏原检测可以使得父母们对宝宝的体质有一个比较完整的了解与认识，以及对过敏原和与宝宝相关的过敏性疾病有一个更加深入的认识。这样的行为还可以带动父母与孩子之间相关信息的沟通，增进父母们的责任心，以此呢，让他们用一个正确的积极的态度来对待宝宝的病情，更好的配合与保护宝宝进行过敏性疾病的治疗，而不是用非常茫然甚至是盲目的态度去对待宝宝的过敏性疾病，不知道自己可以做什么。对过敏原的检测将毫无疑问的帮助到孩子的身体健康，有利于孩子心理上的发展以及保证整个家庭的正常生活与生活质量，并且这将对过敏儿童的一生都产生着非常重大的影响与深远的意义。

下面呢，我们就首先来好好认识一下，在宝宝出现哪样的一些症状以后就说明宝宝已经过敏了，父母们带他们去进行过敏原检测的必要就已经很必要了！

第一点，在胃肠道方面出现的症状。胃肠道对于过敏的症状的反应应该说是特别的迅速与明显的。比如说，宝宝出现腹痛、腹泻、呕吐以及生长缓慢这样的一些症状或者是间歇性的出现这些症状，但是又找不到任何的缘由。那么，爸爸妈妈们就应该去考虑一下有没有可能会是过敏性疾病引起的了。而如果这样的情况还伴随着其它的状况，比如皮肤瘙痒、红肿等等的症状一起出现，那么父母们就应该带领宝宝去做过敏原检测了。

第二点，宝宝出现慢性荨麻疹。如果宝宝的慢性荨麻疹持续时间有六周甚至是超过了六周，那么，父母就应该带领孩子们去做过敏原检测了。

第三点，宝宝出现结膜炎。假如宝宝患有结膜炎，找不到确切的发病原因，也治疗了很长的一段时间，却一直不见好转。这样的情况无疑会让很多的父母感到十分的困惑。在这个时候，你就最好带领宝宝去进行过敏原测试了。

第四点，宝宝出现特应性皮炎。宝宝出现特应性皮炎持续症状以及与之相关的某些症状，特别是与其它的特应性症状同时出现时，父母应该带领宝宝去做过敏原检测。

第五点，年龄在三岁到四岁之间的宝宝，经常反复的喘息或者是出现哮喘的症状，病情情况看起来非常的糟糕，很长时间的咳嗽、喘气、呼吸得特别的困难，甚至是几乎每天都需要进行相关的治疗……这样的儿童，毫无疑问，家长们应该带领孩子去进行过敏原检测。而那些在和伙伴们玩耍的时候，在进行比较剧烈、比较费劲的体力活动的时候或者是在进行夜间活动的时候都会显得比其它的孩子更加的吃力的宝宝也应该进行过敏原的检测。还有那些常常的染上肺炎却又找不到明确的原因的孩子也应当及时的去接受过敏原的检测。

第六点，那些常常进行相应过敏原的变态反应性检测，同时也应该检测自己是否有患上鼻炎的可能。

第七点，宝宝的皮肤常常出现瘙痒的情况，总是忍不住时不时的去抓挠几下。在宝宝皮肤的某一些部位出现毫无缘由的红潮或者是大片大片的颗粒状红色痘痘，并且皮肤还会出现灼热的感觉甚至是烧伤般的疼痛感以及皮肤出现局部区域的肿胀……这些都要引起爸爸妈妈们的高度重视，最好是立即带领宝宝去做一个全面的检查。

第八点，宝宝长出红色的痘痘或者是长出一连串的小水泡，但是却又不是粉刺，而且在过一段时间以后会流出脓水以及呈现出溃烂状。

如果你的宝宝有出现上面提到的这些症状，那么他们患上过敏性疾病的可能性就是非常大的了。在这个时候，爸爸妈妈们及时的带领宝宝去做相应的过敏原检测就显得非常的必要而且也是非常的重要的了。因为，这样一来，父母们就可以在宝宝发病的初期就及时的理解到宝宝的病情，进而对那些会诱发宝宝过敏的各种过敏原进行一一的排查，避免它们对宝宝的身体带去不必要的伤害。

针对不同类型的过敏症状，也存在着不同类型的过敏原的自我检测。比如，皮肤比较敏感的人群就可以进行皮肤过敏的自我检测，吃下食物后常常出现不良反应的人群也可以去做食物过敏自我检测，等等。而对于年幼的宝宝，在专业医师的诊断后，如果被确诊是敏感体质，而宝宝的家族病史中又曾经有过患过敏性疾病的记录，那么，这样的宝宝将毫无疑问的是属于过敏体质的孩子。在遗传学方面的相关调查研究结果证明了：如果孩子的爸爸妈妈之中，有一个人曾经患有过过敏性疾病的话，那么，这个小宝宝将来成为过敏儿童的几率是60%，而如果宝宝的爸爸妈妈全部都是过敏性疾病患者的话，这个小宝贝将来成为过敏性疾病患者的几率就将被提升到80%这样一个惊人的高度。所以说呢，如果宝宝的爸爸妈妈中有人曾经患过过敏性疾病，那么，父母们可就要提前的做好工作了，为将来宝宝可能出现的过敏症状做好充分的准备。

在对过敏性疾病进行治疗之前，都需要做一次过敏原皮肤测验。如果宝宝的测验结果呈现出阳性，那么就应该马上采取与之相应的措施进行治疗。所谓有的放矢，找到了明确的过敏原才能为医生的诊断提供最为可靠的依据。在大多数的情况下，通过对过敏原的检测来找到过敏原是有着良好的效果并且起到很大的帮助的，尤其是对于刚刚发病的孩童。因为这样就能够准确的知道宝宝具体是对什么样的物质过敏，从而尽快的进行相关的治疗与护理。但是，也不排除那种可能找不出过敏原的情况。比如说，有很大的一部分人群患有皮炎、湿疹之类的疾病，其症状可能与某一些过敏性皮肤

疾病非常的相似，但是呢，它们又并不是属于真正的皮肤过敏性疾病。所以呢，这样的一种情况在进行过敏原检测的时候，往往是非常的复杂的，任凭怎么样去查也查不出到底过敏原是什么。这一点也不奇怪，因为这样的一些皮肤疾病的发病机理并不是身体对外界某一种物质过敏。它们的发病原因呢，其实是属于一种刺激。是因为他们接触到的各种各样的刺激物引发起来的对皮肤的刺激，或者说是这样的一些皮肤曾经接触到了什么化学物质，以及患者吃下的某种食物当中含有某种化学物质，这些被摄入体内的化学物质在经过种种的反应以后，这些物质又能够引起身体内部释放出某一些炎症介质，而这些介质便可以直接的引起皮肤出现荨麻疹、湿疹，或者是引起各种各样的皮炎。这样的一些皮肤异常反应与症状确实与过敏症状非常的相似，但是患者去进行过敏原检测，却无论怎样也检查不出来。

还有这样一种情况，有一部分有去检测过自己是否会对鱼虾、蛋白质这类非常容易引起小儿过敏反应的食物产生过敏反应，结果是呈现出阴性，也就是说不会对这些食物产生过敏反应。但是，很奇怪的是，他们有些时候，在吃鱼虾等等的河鲜食物时，身上却是出现了某些比较异常的反应。比如说，身上长出一颗颗红红的小疙瘩啊之类的症状。没错，在有些时候，吃河鲜出现了过敏反应，但是在做过敏原检测时，却不会过敏。这样的情况听起来确实是很奇怪的。但是呢，这样的情况其实也并不少见。究其原因，这主要是因为，像鱼虾这样的河鲜食品，它们有时可以通过非过敏机制去引起皮肤的过敏反应。非常的奇特。在这种情况下呢，父母们可以尝试着先给孩子吃一点那些比较新鲜的一些的河鲜食品。比如说是，活鱼活虾之类的，然后再来观察会不会有什么特殊的反应。假如，孩子出现了一些异常的反应，那么，爸爸妈妈们就尽量不要让孩子再去食用河鲜食品了。因为他们极其有可能是会对河鲜食品产生过敏反应的人群。

关于过敏原的检测，其实在很大的程度上，这并不是一件复杂或者说是困难的事情。就目前看来，在过敏原的检测系统方面主要有三种技术：皮肤针刺试验，体外slge检测以及生物共振技术三个

大类。下面呢，我们就来详细的看看这三种检测方法到底是怎样一回事？

第一种，通过皮肤针刺试验来检测过敏原。皮肤试验法包括了皮下注射以及皮肤点刺两种方法。其中呢，由于皮下注射的这种方法会给接收检测的患者带去巨大的疼痛感，所以，现在基本上已经不被采用了。而现在最为常用的皮肤试验检测过敏的方法就是皮肤针刺法了。皮肤针刺法非常的适合5周岁以上的孩子使用。而那些年龄稍微小一点的小朋友可能就暂时不要使用这种方法来进行过敏原检测了。皮肤点刺法拥有价格比较便宜、检测比较精确，同时也不会给宝宝带去太多的痛苦等等的优点。但是呢，皮肤点刺法也存在着很多的不足。比如说，通过皮肤点刺法能够检测出的过敏原种类是比较的有限的。就目前的研究看来，皮肤点刺法大约只能检测出45个种类的过敏原。而且，宝宝也许还很有可能会受到药物的负面的影响。总之呢，这种皮肤针刺法是一种比较经济实惠的方法。只是在选择这种方法的时候，爸爸妈妈们可一定要看好宝宝是否是适合这样的一种皮肤试验法。比如说，像那种人工荨麻疹患儿就是不适合使用皮肤点刺方法来检测过敏原的。

第二种，使用抽血检测的方法来检测过敏原。抽血检测方法也被称作为体外免疫的检测方法。这种检测方法具有定量与半定量两类方法之分。抽血法就是在接受检测的时候抽取被检测者少量的血液（一般是3~5毫升的血清），然后就可以查出大概约为18~68种不同种类的过敏原，比皮肤点刺试验稍微的多一些。这种体外免疫能力的检测方法具有很多的优点，例如，被检验者所要承受的身体上的痛苦是很少的，它能够检测出的过敏原在数量上也相对的比较多。此外，这种抽血检测方法在安全性方面也是非常的可靠的，很少会给宝宝带去负面的影响以及不必要的伤害。可是呢，也正是因为如此，抽血检测过敏原的这种方法在价格方面是比较昂贵的，因为它在技术上时使用放射性核素来进行过敏原检测的！此外呢，抽血检测方法还有一个非常明显的优点就是，这种方法可以适合任何一种过敏人群使用。无论是皮肤过敏还是食物过敏或者是荨麻疹

疹，无论是幼小的孩童还是已经上了一定的年龄的老人，都可以通过这种方法来检测自己究竟是对什么样的物质过敏了。

第三点，通过生物共振技术来检测过敏原。首先不得不说的是，这种在近几年来开始备受关注的过敏原检测方法在价格上非常昂贵的。而相应的呢，它的各种优点自然也是特别的明显和吸引人心的。它可以检测出超过上百种的食物过敏原，并且对于接受过敏原检测的宝宝来说，这种方法不存在着任何一点的身体上的痛苦，而且检测的过程也特别的快速。在大约半个小时的时间里，就可以检测出约摸500多个种类的过敏原，就检测过敏原的范围来看可谓是非常的广泛的，并且因为生物共振技术检测是具有完全的无创伤性的特点，所以，特别的适合那些身体还比较虚弱的孩童使用。总之呢，如果想要对比较年幼的宝宝进行过敏原检测，而且你的家庭经济条件也还不错、可以承受得起的话，那么，最好就带领宝宝去进行过敏原检测的时候，当然就是要选选择生物共振技术了！

总而言之，如果爸爸妈妈们一旦发现宝宝可能是比较容易过敏的体质，或者是宝宝已经被确诊是过敏了，那么，父母们要做的第一件事情就是明白该如何的去预防这些各种各样的过敏性疾病，避免让宝宝再出现那些奇奇怪怪的过敏反应。而要预防过敏性疾病发作的前提条件当然就是要知道宝宝是对什么样的物质过敏了。带领宝宝去做一个过敏原检测，寻找到那些困扰着我们幸福生活的过敏原，然后将他们彻底的隔离，这样对宝宝的身体健康以及将来的成长将具有非常重要的意义！

第五章 怎样用自己的行动去保护过敏的宝宝？

从腹中的小胎儿到妈妈怀抱里嗷嗷待哺的幼小婴儿再到童年、青少年……孩子的在漫长的人生道路上渐渐的长大。在此期间，爸爸妈妈们的呵护、关爱以及指引都将会给孩子的一生带去莫大的帮助。尤其是对于那些过敏儿童，假如父母们能够在他们成长的每一个阶段，都非常细心的去保护他们，那么，他们所承受的各种各样的过敏性疾病也会变得不再那么的可怕。

第一节 以预防为主的怀孕期

身体本身就非常健康的爸爸妈妈们要怎样确保自己未来的宝宝也不会成为过敏人群中的一员呢？而如果爸爸妈妈们自己本身就已经是一个过敏性疾病患者的话，那么他们又应该做些什么样的工作，去尽量的减少各种各样的过敏性疾病将带给宝宝的种种困扰呢？应该怎样去应对各种各样的过敏性疾病？我想，保持一份预防胜于治疗的态度，绝对是一个非常正确的选择。根据相关的调查结果显示，如果宝宝的爸爸妈妈中有一位曾经患有过过敏性疾病的话，那么他们的孩子中大概会有三分之一的人，会患上过敏性疾病。而如果宝宝的爸爸妈妈如果全部都是曾经患有过敏性疾病的人群，那么，他们的孩子中可能将会有大约三分之二甚至是更多的人患上过敏性疾病。

看到这里，也许那些都不曾患有过过敏性疾病的家长也许会觉得松了一口气，对自己的宝宝很放心了：既然爸爸妈妈们都已经这么健康的人了，那么宝宝也不可能会患上什么过敏性疾病吧！小心了，这样的想法可是非常不正确的哦！怀孕妈妈的免疫系统在整

个怀孕期都是非常的活跃的，尤其是在准妈妈分娩之前。不管孕妈妈们是否本身就是过敏体质或者是某种过敏性疾病患者，异常活跃的免疫系统细胞，都将会引发过敏的超常的过量分泌。所以说呢，就这一点分析看来，在妈妈的怀孕期间，基本上所有的婴儿宝贝都是同样的面临着来自过敏疾病的威胁，他们都具有将来成为过敏宝宝的可能性。所以说呢，任何体质状况的孕妈妈们，都应该从怀孕时期就开始从各个方面多多的注意和防范，避免宝宝接触到各种各样的过敏原，为将来生出一个健康快乐的小宝贝做好充分的准备。

在整个怀孕期，准妈妈们可以做的事情可以说是比较的多的，并且这些工作还需要极其强大的耐心与毅力。我们可以将这一时期的大致分为两个大类，第一个是，妈妈们必须要保护好自己，第二类就是妈妈们必须要保护好腹中的宝宝。如果准妈妈能够很漂亮的同时完成好这样两份工作，那么，这对于宝宝的身体健康将是非常有好处的。对那些讨人厌的过敏性疾病也会起到非常好的预防作用，那么，接下来呢，我们就首先来看看，在非常敏感的怀孕时期，妈妈们都应该多注意一些什么样的问题来使自己的身体保持在最好的状态下，从而为宝宝的身体健康创造一个良好的起点呢？

据了解，想要让自己的宝宝将来不成为一个备受折磨的过敏儿童，准妈妈们应该在怀孕的第二个产期(也就是妈妈们怀孕的第四个月)就开始事先对各种可能会引起自己过敏或者是对将引起宝宝产生各种过敏反应的物质加以预先的防范。这样一来，宝宝以后会成为过敏儿童的几率将会被很大程度的降低。尤其是对那些父母中已经有一个或者是一个以上的过敏性疾病患者的宝宝而言，准妈妈们做好这样的一种事先的预防工作是特别的必要而且是特别重要的。比如说，准妈妈们应该尽量避免去接触到各种各样的过敏原，包括哪些本身就很可能引起他们产生过敏反应的过敏原，包括不要多的去食用那些比较高过敏性的食物，常常的清理屋子里的尘螨，隐藏在角落里的小昆虫，霉菌，当然也绝对不要去养像小猫猫啊小狗狗啊之类的长着长毛的小动物以及远离空气污染特别严重的环境和避免接触到香烟等等。除此之外呢，加入孕妈妈们能够在怀孕期多摄入一点益生菌，鱼油以及低过敏性的食物，那么，宝宝未来出生以后

成为过敏体质的可能性将会被更进一步的降低。具体来说，准妈妈们可以从以下的几个方面来做好预防工作：

第一点，保持低过敏性的饮食习惯。在我们的生活当中，其实低过敏性的食物是非常的常见的。孕妈妈们多吃一点低过敏性食物，可以非常有效的预防到宝宝异位性体质的发展。对于患有过敏性疾病的人群来说，尽量多食用一些低过敏性的食品，将毫无疑问的对他们的身体产生很大的影响很好的帮助。例如，水解蛋白配方的奶粉就是一种低过敏性的食物。处在怀孕时期的准妈妈们如果适量的食用一些低过敏性的水解蛋白配方的奶粉，而不是去超市购买一些普遍都含有异体蛋白质成分的奶粉，这将对宝宝的巨大的帮助。因为食用水解蛋白配方的奶粉将可能很好的预防到宝宝婴儿异位性体质的发展，可以说这是相当的重要的。而益生菌也同样是一种相当重要的食物，它不仅可以对那些已经有过过敏反应的人群起到减缓其过敏症状的作用，而且还对那些尚且还没有出现过敏性症状的人群起到了预防他们过敏的作用。这可真的算得上是一种特别重要的成分了。那到底益生菌是一种什么样的物质呢？其实益生菌是指任意的一种只要能够促进人体肠道内部的菌种达到平衡的物质或者是微生物，益生菌对于人体真的是特别的重要。它能够很好的改善肠道内部各种各种微生物的相互平衡，并且对宿主的活菌特别的有益，能够对结肠道菌从起到很好的调节作用。此外，益生菌还能够重新调节并且进一步促使人体肠道的整体免疫机制大大的增强。这样一来呢，宝宝对各种过敏性疾病的免疫能力也就同时得到提升了。根据相关的调查研究显示，怀孕的妈妈们在生产前四周服用某一些菌株的乳酸菌，而新生的宝宝在诞生后的六个月也摄入同样的这类乳酸菌的话，那么，宝宝将来发生失湿疹的几率将会明显的降低，甚至是可能在小宝宝年满七周岁之前都不会发生湿疹症状，这可以为宝宝免除掉湿疹带来的很多麻烦了。

深海鱼油已经被证明对过敏性哮喘疾病有着很好的舒缓病情甚至是降低其发生率的作用，这是因为深海鱼油中含有非常丰富的W-3多元不饱和脂肪酸。它可以有效的减少那些存在于人体内部的会引起过敏性气喘免疫反应以及过敏性发炎反应的各种燃料，从而达

到降低过敏性哮喘疾病发作的可能性的目的。W-3多元不饱和酸能够预防小宝宝出生以后十八个月以前的过敏性气喘疾病.有关的国际文献也曾经指出,准妈妈们在怀孕后的第二十周开始每天补充适量的鱼油是能够在一定的程度上转变新生宝宝的免疫反应,而这样的一种转变与调控将能够很好的与预防到过敏性疾病的发生。总而言之呢,不管是对年幼的儿童还是已经上了一定年龄的成年人,在日常的饮食中添加一定量的鱼油或者是含有丰富的W-3多元不饱和脂肪酸的其它食物,这都将会对他们的过敏性气喘疾病或者是过敏性鼻炎产生良好的抑制作用.而对于那些正在饱受着过敏性气喘折磨的人群来说,W-3多元不饱和酸能够对他们的肺功能起到一定的改善作用。同样的,对于正在备受过敏性气喘困扰的儿童来说含有大量W-3多元不饱和酸的食物也可以在不同的程度上帮助或者是缓解到他们的病情。

此外呢,本身就是过敏体质的孕妈妈们在日常饮食中应该尽量少的去食用一些偏寒性的食物,以避免造成孩子过敏性疾病情况的恶化。相反的,多食用一些温补性的食物。在我们的周围,常常可以接触到的寒性食物包括了:可乐、虾蟹、芒果、香瓜、西瓜、空心菜、红茶、椰子、梨子、杨桃、杨桃、大白菜等等。而温补性的食物则包括了麻油、龙眼等等。

当然,在饮食方面,孕妈妈们还应该特别注意的一点就是一定要注意饮食的平衡。千万不要以为哪一种食物可能对自己或者是对宝宝的身体都特别的有好处,所以就一味的多吃。要知道某一些看起来营养丰富的食物,如果是过量的食用,那么它们对我们的身体不但是没有一点的好处,反而还极其有可能引起很多负面的症状。

第二点,保持适度的运动锻炼。可以说,在人的一生当中,运动在我们生命的每一个阶段都是必不可少的。在很多人的眼里,怀孕的妇女为了避免受到意外的刺激与伤害,应该尽量的呆在屋子里,呆在沙发上,被小心翼翼的呵护着、宠爱着,什么事情也不能够做。其实,这样的一种观点是很落后的很不正确的。事实上,处于怀孕期的准妈妈们如果能够每天走出家门,或者是就在家中,适当的做一些简单的运动,肯定会对她们的身体以及腹中的宝宝都产

生着莫大的帮助。当然了，孕妈妈们的运动肯定不可能是很剧烈的，也不要持续太过长久的时间。最好的状况应该是，每天做大约三十分钟左右的轻微运动，比如说散步，伸展一下四肢等等，这些都很好的。

第三点，保持家居环境的干净无污染。孕妈妈们长期生活的环境里是否存在着各种各样的过敏原，以及周围空气受污染的程度，都将会在一定程度上影响着新生儿将来发生过敏性疾病的可能性。如果准妈妈们在怀孕期间，不懂得如何保护自己以及腹中的小宝贝，无意中接触到了很多可能会引起种种过敏症状的过敏原的话，那么新生儿未来成为过敏体质的几率将会是非常的大的。比如说，怀孕的准妈妈们在家里饲养小动物，一只可爱的猫咪，或者是一只调皮捣蛋的狗狗……这可能会导致什么样的后果呢？它将极其有可能增加了在宝宝的身体内部产生动物毛发过敏抗体的几率，使得宝宝在出生以后，非常遗憾的无法与家里饲养的小宠物们亲密的接触。

香烟对怀孕的妇女以及她们腹中的婴儿的也是一个巨大的威胁。所以，如果家里有人要抽烟的话，应该完完全全彻彻底底的避开孕妈妈们，到另一个房间里去吸烟。而处在怀孕期的妇女就更不要自己再吸烟了。众所周知，现在女性烟民的群体非常的庞大，但是如果你想确保自己以后的宝宝会是一个非常健康的婴儿的话，最好早早的把烟戒掉，因为母亲本身就抽烟对宝宝的负面影响将会是非常之大的。除此之外呢，屋子里的空气也应当尽量的保持洁净与新鲜，不要有其它的什么烟尘，比如说，做饭炒菜的油烟味儿啊，夏季的夜晚燃烧一整夜的蚊香味道啊，以及那些为了祭拜神灵和祖先而准备的香蜡的烟味儿等等。这些东西都应该尽量的远离处在怀孕期的妇女。

让屋子里的尘螨与各种各样的小昆虫无处藏身，对于孕妈妈们来说也是一件特别有必要的事情。宝宝无论是处在子宫内的胚胎时期还是处于婴幼儿时期，如果是被暴露在一个充满着尘螨的环境当中，那么宝宝也将非常的有可能成为过敏体质。尘螨对于任何一种过敏性疾病的患者来说都是非常的有害的，根据相关的统计显示，

尘螨在引起过敏性疾病的众多敏原中所占的比例是最高的，基本上是占到了一半以上。其次才是家里的灰尘，饮食中的蟹肉、虾类，隐藏在家里各个角落处的蟑螂，河鲜里的鱼肉，室外的花草树木、花生，空气中漂浮的羽毛、异物蛋白质，很多妈妈都喜欢给孩子准备的牛奶以及各种霉菌等等。拥有过敏体质的孕妈妈们可要特别的注意去避免接触到上述的这些东西哦！而对于那些本身就有气喘的孕妈妈们来说，一定要在外出的时候戴上口罩，并且不要去使用芳香剂，杀虫剂之类的刺激物品，以避免给身体带来意外的负面影响。

寝具的洁净无尘对怀孕的准妈妈们来说也是尤为的重要的。因为那些寝具都是会直接的与妈妈们的皮肤接触，如果寝具不干净，上面有很多的灰尘或者是其它的异物的话，会很容易的就被妈妈们呼吸到身体的内部去了，这样可定就会引起一些过敏反应，对宝宝造成意想不到的伤害。所以说呢，对于像棉被，床单枕头，枕巾床垫等等的物品，最好是要非常勤于清洗和晾晒！

置放于家里的冷暖气过滤网也常常会残留着很多的污垢,也是引起过敏性疾病的重要过敏原之一。应该特别的注意，对它常常的清洗。除此之外，不要在室内使用毛织的地毯，厚重的容易染尘而且又不容易清洗的窗帘，这些都将在很大的程度上减少了许多潜伏在这些物品上的过敏原，从而降低了孕妈妈们发生过敏性疾病的可能性。

总而言之，处在怀孕期的准妈妈们绝对是应该生活在一个非常干净的环境里。她们生活的屋子里应当可以被温暖的阳光充足的照耀，并且有着很好的通风状况。孕妈妈们还应该多与美丽的大自然接触，呼吸新鲜甜美的空气。而在流行性感冒或者是其它传染性疾病放肆传播期间，就最好不要再去那些公共场所或者是人很多的地方，以免感染上可怕的病毒。除此之外，一个特别湿热的环境也很有可能潜伏着许许多多的过敏原，如果再加上是在人口密集的地方，空气污染严重又不流通的话，那么孕妈妈们产生过敏反应的可能性将会是非常的大的。而且在怀孕期间，准妈妈们也最好不要

经常进出那些温差很大的地方，例如温度调得很夸张的空调房等等。

第四点，孕妈妈们一定要保证充足的休息与睡眠，良好的睡眠状况对处在怀孕期的妇女来说是特别的重要的。大概很多的人都曾经有过这样的体会，如果前一天晚上因为种种的原因没有睡觉或者是只睡了很短的时间，又或者是以为什么什么原因导致了睡眠的质量相当的不好，那么第二天的精神状态就会非常的糟糕，整个人无精打采的，全身都会觉得没有一点力气。而如此不好的身体状况注定会导致身体的免疫系统也会变得异常的脆弱，各种各样的病毒也就会变得有机可乘，身体在这种状况下是很容易就患上感冒或者是其它的什么疾病。而如果是怀孕的妈妈们生病了，腹中的婴儿将毫无疑问的受到不同程度的影响，使得宝宝的体质变得敏感和脆弱，相应的，将来宝宝出生以后成为一个过敏儿童的可能性无疑也就被大大的提高了。

第五点，怀孕期间的妇女一定要保持一份轻松愉悦的好心情，这将对腹中的宝宝非常的有益。好心情总是会带来好的影响，试想一下，如果妈妈们在怀孕期间还一直生活在某种巨大的精神压力之下，每一天不是在担心这个就是在担心那个，情绪特别的不稳定，常常是郁郁寡欢的，生活得非常的压抑和痛苦，身体状况也特别的敏感和虚弱，这样的孕妇又怎么可能生下一个特别健康强壮的宝宝呢？这基本上是不可能的。所以说呢，在怀孕时期，准妈妈们一定要保持着一份轻松的心情，别再为其它的是是非非而操心 and 担忧，非常愉悦的为新生命的到来而做准备吧。如果实在是遇到了什么不如意的事情，也要注意自我调节，尽快的从难过的情绪中走出来。或许在这个时候，你可以选择一些可以让人身心放松，变得很高兴很舒坦的音乐来听听。譬如说很抒情的钢琴曲、风笛等等；也可以阅读一些非常唯美或者是让人看了以后很开心的书籍。这样的一些做法不仅可以对自己的心情起到很好的愉悦作用，而且对肚子里的小宝宝来说，在某种程度上还是一堂不错的胎教课程哦！

在准妈妈们怀孕的后的三个月，由于孕妇的胎盘屏障保护功能会有一定程度的降低，而胎儿的免疫系统却又恰恰才刚刚处于发育

时期，所以在这一个阶段，怀孕的准妈妈们与腹中的宝宝产生过敏反应的可能性都将会是非常的大的。因为在这个时候，各种各样的过敏原会非常容易的避开脆弱的免疫系统而引发过敏反应。所以，孕妈妈们应该在怀孕的后面三个月特别的注意，尽可能的去做好防范措施，保护肚子里的宝宝避免受到过敏原的侵害，这样的保护将极其有可能会延迟宝宝产生过敏症状的时间。

而如果准妈妈们在怀孕期间非常不幸的出现了过敏症状，例如过敏性鼻炎或者是过敏性哮喘恶化的情况，就应当立刻及时的前往医院进行检查和诊断，看看怎样才能把情况控制在破坏性最小的范围之内。当然，对本身就患有过敏性疾病的女性来说，最理想的状况应该是首先改善自己的过敏体质,然后再怀。这样无论是对妈妈自己的身体还是对宝宝的身体都是一种特别负责任的行为，对整个社会也都是很有好处的。

谈了这么多关于怀孕时期妈妈们应该做好的预防工作，也许你早就已经了解到了怀孕时期的种种行为对宝宝们未来的成长史多么的重要。虽然目前在科学研究方面还不存在着多少十分确切的证据，来充分的说明妈妈们在怀孕期间的防范于保护工作一定能够非常好的非常有效的保护到胎儿，让他们将来尽量少的收到来自各种过敏性疾病的威胁，但是在孕期的准妈妈们怀着一种预防的心态来对待宝宝的过敏，并且在必要的时候采取相应的措施来规范自己的行为，这一点最基本的态度是非常的有必要的。至少这样可以保证宝宝将来不会因为妈妈们在怀孕时期的疏忽而给身体健康带来大麻烦。

第二节 非常关键的婴幼儿时期

之所以说对于过敏儿童来说婴幼儿时期是一个非常关键的时期，是因为我们可以非常确定的说，在婴儿宝宝出生后的几个月之内，只要父母们采取积极的行为与有效的措施来做好保护宝宝的各项工作，那么就可以有效的预防到各种过敏性疾病的发生。由于婴

儿时期的宝宝身体都是比较柔弱和敏感的，非常容易受到侵害的免疫系统也还没有发育完善，所以各种各样的过敏性疾病在这个时候往往是特别容易产生的。而且在这一个阶段产生的很大一部分过敏性疾病又极其有可能会伴随着宝宝很长的时间，甚至是会影响到宝宝的一生，对孩子未来的成长特别的不好。所以，准妈妈们做好宝宝婴儿时期的保护工作就显得特别的关键了。尤其是那些一出生就是过敏体质的宝宝们，可以说，婴儿时期的防过敏工作将对他们产生特别深远的影响。而对于那些爸爸妈妈们都不是过敏性疾病患者，而且在妈妈的怀孕时期也得到了很细致的照顾的宝宝，在他们出生以后能够爸爸妈妈们还能够一直多加留意一点，那么宝宝们发生过敏的可能性将会要小得多。

要做好对婴儿宝宝的保护工作，抑制各种过敏性疾病的发生。就像我们前面所提到的那样，首先要彻底的断绝宝宝与过敏原接触的机会，并且增强宝宝的体质也能够很好的提高他们对各种各样的过敏原的抵抗能力，而对于过敏原的规避，当然就是要从食物以及环境这两个大领域去排除了。

第一，在婴儿宝宝的饮食上拒绝各种过敏原的入侵。刚刚出生的新生宝宝，尤其是对本身就是发生过敏性疾病的可能性非常大那一部分宝宝来说，在饮食上谨慎的选择该吃什么，不该吃什么，无疑是非常的重要的，这很可能将对他们的未来产生极其深远的影响。联合国儿童基金会就曾经发表新闻公报，指出最为理想的婴儿喂养方法就是在婴儿出生后的六个月之内对其进行纯母乳的喂养，而那些本身就很容易发生过敏反应的宝宝们来说，则必须在半岁以内都进行纯母乳的喂养。之所以会有这样的建议，究其原因，就是因为如果在六个月以内都对孩子进行纯母乳喂养的话，宝宝将会比那些很早就开始喝牛奶的宝宝患上过敏性疾病的几率要低得多。虽然说到目前为止，这样的一个结论尚且还没有得到对比试验的证明，可是那些因为刚出生后不久便开始食用牛奶，因而导致过敏反应的病例却是非常的普遍，这都是因为牛奶等食物中含有一些不能被宝宝完全全消化掉的大分子蛋白，从而引发了宝宝的过敏。

也许你不禁要皱眉提出这样的疑问：如果妈妈们自身的奶水不够，那应该如何是好啊？是不是就应该去购买市面上那些看上去好像还不错的婴幼儿奶粉呢？答案是否定的。事实上，如果妈妈们的奶水不够充足，应该去选择那些低过敏性的水解蛋白婴儿奶粉来代替母乳去喂养宝宝，绝对不要轻易的就给宝宝喝牛奶。水解蛋白配方的奶粉不仅是低过敏性的食物，而且妈妈们也完全没有必要去担心它的营养成分。因为水解蛋白配方的奶粉具有十分完整的营养成分，不会影响到宝宝的茁壮成长。而如果宝宝对蛋白过敏的话，那么就给宝宝食用蛋黄好了，只是需要注意的是，首先要把蛋黄的外层剥去，以确保宝宝不会吃到一点蛋白。

根据调查，半岁以下的宝宝正是处在一个食物过敏爆发的高峰阶段。其中父母们因为营养原因而最喜爱给宝宝们选择的牛奶和鸡蛋却是引发过敏性疾病的最为常见的食品。如果在这个时间段内，盲目的给宝宝食用牛奶鸡蛋，或者是其它一些比较容易引起过敏性食物的食品，那么宝宝们患上过敏性疾病的风险将会被大大的提高，而这将会对宝宝的未来产生极其不利的影响。例如，牛奶过敏在严重的情况下就会非常不好的影响宝宝的生长与发育情况。而气喘疾病在严重的情况下则可能会致使宝宝的生命都受到一定的威胁，因此，父母们必须要多加的防范。

此外，如果对宝宝进行母乳喂养，那么在母乳喂养的这一个时期，母亲本身的饮食也需要多多的注意，千万不要吃那些高过敏性的食物。比如说是像海鲜、河鲜之类的，以避免过敏原通过母乳传播给幼小的宝宝。

在婴幼儿的食谱当中，应该在什么时间为他们添加什么样的辅助性食物也是特别的重要的。为了防止小宝宝发生食物过敏的情况，通常来说，在开始给他们尝试食用新的一种食物的时候，应该首先取少量的新食物给宝宝，然后再一步一步的逐渐的增加分量。如果宝宝在吃下这种新的食物之后没有发生任何的过敏反应，那么在经过七天到十天之后，再尝试着去增添另外一种新食物。一般来说，副食品的添加最好是在宝宝过了半岁以后再开始，并且一定要从低过敏性的食物开始添加，再循序渐进。具体来说，在宝宝出

生后的六个月到九个月之内，父母可以考虑为宝宝的饮食中适量的添加少许的米粉、绿色蔬菜、肉泥以及燕麦所制作的食物。这些食物都是很温和的，不具备任何的刺激性并且是绝对的低过敏性的。对宝宝的身体来说，也是一种营养的补充。在宝宝出生之后的九个月之后，爸爸妈妈们就可以适当的为宝宝的饮食中添加适量的鱼肉、小麦、蛋黄或者是豆类制品的食物。需要特别强调的是，鱼类和豆类制品都是很有可能引起过敏症状的食物，所以父母在为宝宝添加这类食品的时候，应该特别的注意，千万不要过量的添加，然后要仔细的观察宝宝食用之后的反应，如果出现过敏症状，就要立即停止哦。除此之外，在这一个时期，也要避免给宝宝食用含有猪油与牛油的食品，宝宝尚且敏感的身体还不能够很好的接受这一类物质。在宝宝出生一年之内，绝对不要轻易的去食用全脂牛奶。在宝宝十八个月到二十四个月之前，不要食用蛋白、巧克力、海鲜等等的高过敏性食物。而在宝宝年满三周岁之前，也不要给宝宝食用花生、核桃、以及榛子类的食品。

相关的研究证明，乳酸菌对宝宝来说是一种特别好的物质。在宝宝的饮食中添加适量的乳酸菌，将可以在很大的程度上帮助到对过敏性疾病的预防工作。而且乳酸菌在妈妈的怀孕期、哺乳期也都能够对过敏性疾病的发生起到很好的预防的作用。乳酸菌能够以一种非常天然的方式，增加肠道内部的有益菌种，如果宝宝可以摄入足够充分的乳酸菌，那么宝宝消化食物的能力也会多多少少的提升。还有一点特别重要的是，乳酸菌可以预防被摄入肠道内部的各种过敏原溜出肠壁，从而确保了身体的其它系统接触到这些过敏原。也正因为如此，乳酸菌对于那些已经患有过过敏性疾病的人群来说，也可以起到一定程度的帮助作用。只是，乳酸菌所带来的长时间的效果究竟会怎样，这还需要进一步的起观察和研究。

我们在上一节已经讲到过，不饱和脂肪酸可以非常显著和有效的降低过敏性疾病发生的几率。这是为什么呢？究其原因，是由于不饱和脂肪酸能够很好的降低人体内部各种发炎物质的产生。因此呢，宝宝的饮食中应该多添加低盐分和高不饱和脂肪酸的食物，例如我们前面所提到过的深海鱼油。并且还应该多给小宝宝食用一些

蔬菜瓜果类的食品，以此来降低过敏性疾病发生的可能性。此外太过油腻额的食物应该尽量不要给宝宝食用，这样的一些食品对宝宝的身体健康往往是没有多大的好处的。

总之，宝宝处在婴幼儿时期的时候，饮食方面的选择应该是特别的需要爸爸妈妈们注意的。最好能够将宝宝每次食用新食物后的各种反应都做一个记录，一个正确的饮食观念将会为宝宝未来的健康成长打下很好的基础，而一个不正确的饮食习惯，则会给宝宝的身体以及成长带去意想不到的负面作用与伤害。

第二点，在宝宝的成长环境上做足功课。我们每一个人，每一天都是会被暴露在某一个环境之下，这种环境或许是干净，或许是优雅的，是毫无污染的；但是这种环境也极其有可能是脏脏的、破败的、充斥着各种各样的会引发过敏性疾病的过敏原的。没错，在我们日常生活的各种场合里，都存在着许许多多的过敏原，她们随时随地在对宝宝们的健康构成巨大的威胁。因此，如何能够保证宝宝的生活环境里尽量少的出现过敏原就变得非常的重要了。尤其是宝宝常常停留很长时间的有些地方，必须要保证它的清洁卫生。这样才能够确保宝宝身体的健康与成长的顺利，而不会时时的生活在一个充满危险的环境当中。下面我们就一起来分享一下，爸爸妈妈们应该做好哪一些具体的工作，来确保体质柔弱与敏感的宝宝不受各种各样的过敏原的危害。

首先，一定要定期的对宝宝的居住环境进行打扫与清洁。在做卫生之前，最好先要把那些家具先搬走，这样才能清扫到那些平常不太容易打扫到的角落，这里往往是灰尘与污垢的大本营，充满了各种各样的过敏原，非常的可怕。在移开家具以后再用打湿的抹布彻彻底底的擦拭地面以及家具的每一个地方。有一点需要注意的是，千万不要使用扫帚或者是鸡毛掸子去赶走灰尘，以避免尘埃、尘螨漫飞到屋子里的其它角落去，这样一来，情况就会变得更加的麻烦了。除此之外，每一个月到每两个月使用吸尘器以及擦拭地面都是非常重要的工作。

其次，不要给宝宝购买和放置带毛发的玩具或者是填充性的玩具。而那些已经决定不再使用的衣服以及棉被也应该及时的收拾并且储存好或者是恰当的处理掉，以免堆积的太多、太久，会积累很多的灰尘，诱发宝宝产生过敏反应。而且，爸爸妈妈们还可以在室内添设保湿器，空气净化器以及冷暖空调之类的设备，以此来保证让室内的空气正常的流通与新鲜的效果。在天气很寒冷很炎热或者是气温冷暖非常不稳定的时候，爸爸妈妈们就一定得要注意给宝宝们的保暖工作以及采取有力的相应措施，以避免宝宝因为寒冷的空气而患上风寒、感冒、着凉等等的疾病。

再次呢，我们都知道，在很多朋友的家里都挂满了各种各样的装饰品。在如今的生活中，每一个人都似乎开始注重起了我们对自己生活空间的装扮，摆放或者是悬挂在家里各个地方的装饰物琳琅满目，让人应接不暇。这样的一些漂亮装饰不仅仅是可以让我们的生活空间变得更加的美丽和温馨，还可以很好的凸显出屋子主人的品味与生活情趣。可是呢，这各种各样的装饰物也带来了各种各样的过敏原。是的，事实上，如果你好好的去观察一下，很多的装饰物上面都落满了灰尘的。而经过微风的轻轻吹拂，这些灰尘便会很容易的飘落下来，落在宝宝的皮肤上，或者是在不经意间被宝宝吸入身体的内部，从而引起各种过敏症状。很多的窗帘以及地毯和沙发，往往也会潜伏着常常不太会被人注意到的薄薄的灰尘以及无孔不入的尘螨，而这些地方通常又是比较难以擦拭和清洁的。总之呢，尽量的让宝宝生活的家居环境变得洁净、简单、清爽，让很多的过敏原无处藏身，并且又是很容易打扫的，就会对宝宝的身体健康越有帮助。可想而知，生活在这样的一种环境里的宝宝患上过敏性疾病的几率，一定会比那些生活在一个充满了过敏原的环境里的宝宝患上过敏性疾病的几率要小得多得多。

第四点，做好工作，避免宝宝接触到各种各样的刺激性味道。很多朋友家里的小孩，在房屋进行完装修以后就会跟着出现各种各样的过敏性疾病。尤其是会在皮肤上出现长痘痘、发红、瘙痒等等的症状，而且还可能会出现咳嗽以及呼吸困难的状况，这些都是因为新房子里刺鼻的油漆味道太过浓重，让小宝宝的身体难以接受，

所以出现了各种各样的不良的反应。此外呢，妈妈们为了避免衣物不被虫子咬坏，常常会放很多的樟脑丸在衣柜里。这样一来，虽然衣服不会被虫子咬破，但是衣柜里的衣服也会不可避免的沾染上多多少少的樟脑丸的味道。而樟脑丸的难闻味道也极其有可能会引发宝宝产生各种各样的过敏反应。在炎热难耐的夏季夜晚，为了不让蚊虫叮咬到宝宝，妈妈们都会用蚊香来驱赶蚊子，但蚊香的味道往往也是具有很大的刺激性的，很多的宝宝会受不了这种味道而产生种种的过敏症状。除此之外，香水、杀虫剂之类的东西也常常带有很强烈的刺激性味道，会对宝宝的身体造成非常不好的影响。

第五点，谨慎的选择给宝宝服用的药物。发现宝宝过敏以后，爸爸妈妈理所当然的会给他们进行一系列的治疗，服用种种的抗过敏的药物。在如今的医学领域，很多种类的抗过敏药物已经被研制了出来。一般来说，这些抗过敏的药物大致可以被分为两个大类：一种是症状解除药物，另一种是抗发炎的药物。之所以会出现这样的抗发炎的药物，这都是因为过敏性疾病几乎都是以慢性疾病居多，对于过敏性疾病的治疗原则，已经不能只是单纯的注重在对过敏症状的解除上面了，而是必须同时的着眼于如何去消除体内的发炎反应，从而达到降低体质敏感度的目的，这样才能够获得更好的治疗效果。可是，在相关的调查中越来越多的出现了这样的一种让人特别担忧的情况，有很大的一部分家长因为担心抗过敏药物引起的药物副作用，会给宝宝柔弱的身体带去各种各样的伤害，所以自作主张的给小宝宝停止了用药。这样的草率行为不仅不会对宝宝患病的身体带来任何一点点的帮助，反而还会使得宝宝的病情变得更加的严重，复杂和难以控制，因而也就更加的难以治疗。很多的家长可能都不知道，选择那些过敏保养类的药物去给宝宝服用，其实并不会对宝宝产生多大的负面影响。因为过敏保养类药物的副作用是非常的有限的，只要爸爸妈妈们可以好好的和专业的医师好好的交流与沟通，一般的情况下，是几乎不会产生什么副作用的。所以，只要选对了药品，家长们大可不必担心。

第六点，注意紫外线对宝宝皮肤的伤害。家长们都知道，婴幼儿的皮肤是非常的娇嫩和敏感的，所以爸爸妈妈们在对宝宝皮肤的

护理上面应当特别的留心。比如说，给宝宝穿面料温和的衣服，使用质地柔软的毛巾给宝宝擦拭皮肤，每天都要给小宝宝洗澡，而且使用没有任何的刺激性的沐浴液，并且最好是盆浴。在阳光热辣的夏季，不要让宝宝长时间的暴露在烈日下面，以避免宝宝的皮肤被晒伤，在出门之前，一定要给宝宝涂抹没有刺激性的防晒霜等等。这样的一些措施都可以在一定的程度上比较好的保护到宝宝的皮肤，爸爸妈妈们可以试试。

总而言之，对过敏儿童来说，婴幼儿时期是非常关键的一个阶段。如果家长们能够在这一个时期给与宝宝很好的照顾，那么，即使他们可能是很容易发生过敏反应的体质，也可能会因为爸爸妈妈们的“拯救性”工作而变得非常的健康。

第三节 多多给予宝宝孩子指导的青少年时期

处于青少年时期的孩子已经能够在很多的方面很好的照顾自己了，他们在各个方面都已经具备了很好的思维与能力，对自己的身体状况也一定有了比较多的了解。这一时期的孩子在很大一部分的时间里已经是离开了父亲母亲的怀抱，开始了他们自己的生活。他们会在很大部分时间里，呆在学校与同学在一起，或者是在外面与朋友们一起玩耍，而和爸爸妈妈们呆在一起的时间就会相对的减少了很多。爸爸妈妈们也不可能再无时无刻的把孩子锁定在自己的视线之内，当他们出现什么状况时，就立刻过去帮忙。所以，对于患有过敏性疾病的孩子来说，爸爸妈妈们在这一时期之内可以做的工作就不仅仅是要为孩子创造一个舒服的、适合过敏孩子生活的居家环境，而且还要让过敏儿童有对自己的身体状况有充分的了解与认识，并且要让他们对各种各样的过敏源也应该要有足够的了解。这样，在过敏孩子单独外出的时候才能够很好的照顾自己、保护自己，以避免造成更多不可收拾的场面与结果。其实，这是一份很艰巨的任务，爸爸妈妈们也可以在孩子小的时候就多多少少的传达一些关于他们身体健康的信，因为孩子迟早有一天会离开爸爸妈妈们

的臂弯，去独自面对外面的世界，独自的生活。而对过敏儿童这样一个比较特殊的群体来说，知道怎样去应对自己身体上的各种问题，对他们以后的生活都是至关重要的。所有的事情都有一个循序渐进的过程，所以在孩子开始懂事的时候，爸爸妈妈妈妈们可以开始为这一切做准备了。而最初的工作肯定不是完全让孩子一个人去应对自己的疾病，而是首先要对他们的行为多多的进行指导。

首先呢，爸爸妈妈们一定要让宝宝们知道他们自己患的是啥要的一种疾病。但是这里需要注意的一点就是，父母们千万不要把过敏性疾病描述成一种多么的严重，多么的容易发病或者是多么的麻烦的一种疾病，这样会给宝宝带去带去很大的心理阴影，甚至会吓坏很多的孩子。其实过敏性疾病特别的常见，几乎就跟感冒一样平常，只要在日常的生活中多多的注意，这可以在一定程度上减少它的发生几率，孩子也不会因为患上过敏性疾病而就变得与其它的同龄小朋友也不一样，需要被另眼相看。事实上，我们每一个人的身上都存在着大大小小的缺陷，比如说是近视眼、大舌头或者是少年时期就长出白头发之类的现象，很多很多。而过敏性疾病也正是这众多现象中的一种，所以家长们大可不必将过敏描述的异常奇怪，把宝宝弄的压力很大，不知所措，总觉得自己好像比不上别人。这样子就不太好了，既不利于过敏疾病的治疗，也不利于孩子的健康和快乐成长。

其次呢，一定要认认真真的让宝宝了解到，他们是对什么东西过敏。大家都已经知道，如果要避免引起各种各样过敏性疾病的发生，最重要的也是最首要的工作，就是阻断种种过敏原与宝宝接触的机会，让过敏性疾病失去发作的导火索。所以说，在宝宝独立在外学习以及玩耍的时候，让他们了解到自己会对什么样的东西过敏，这毫无疑问是一件特别重要的事情。这会让孩子非常有选择性的去食用某一类的食物，有选择性的去往某一个场所玩耍，从而很好的保护到自己，不给危险的过敏原创造任何一点接触的机会。比如说，对于那些会对鸡蛋产生过敏反应的宝宝，父母们就应该告知他们，别在玩耍得饥饿时，随随便便的就跑进蛋糕店买那些美味可口的蛋糕。而那些患有哮喘疾病的孩子，爸爸妈妈们也应该告诉他

们，千万不要和伙伴们去篮球场上挥汗如雨的奔跑，或者是去足球场上疾驰，这样一些极其耗费体力的剧烈运动完全不适合患有过敏性哮喘的孩子，因为这极其的有可能引发哮喘的发作。现在的孩子们都喜欢在为朋友庆祝生日或者是大家都很高兴的日子里，去KTV包房间唱歌，有时候甚至是通宵达旦的唱。而KTV的包间往往是一个特别封闭的状况，空间已相对的比较小，如果再加上有人抽烟的话，那些患有哮喘、鼻炎等呼吸道疾病的孩子置身其中将是一件特别危险的事情。所以最好是不要去参加这类活动，就算是去了，也不应当做太过长久的逗留。

除此之外，现在青少年人群中抽烟的情况特别严重。大家或许是因为青春期的叛逆，或许是因为模仿某一部电影里的某个酷酷的偶像，或许是为了吸引谁谁谁的注意，以此迫不及待得证明自己已经是大人，所以盲目的学会了抽烟。总之，这样的情况已经越来越严重。父母们可一定得要提醒自己患有过敏性疾病的孩子，绝对不要和一群喜欢抽烟的孩子呆在一起，更不要自己去吸烟。香烟的危害众所周知，它可以引发身上很多种过敏性疾病的发作。例如皮肤过敏、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等等。总而言之，这是对过敏人群特别有危害的一种东西。所以说，让自己的孩子了解到他们会对什么样的物质过敏是一个非常关键的问题。这样一来，孩子才不会去做一些明显伤害自己身体的蠢事情，不会去那些充满了各种各样的过敏原的场所，也不会给自己的身体带来不必要的困扰了。

第三点，一定要让孩子谨慎得服用药物。在孩子出门上学的时候，爸爸妈妈们肯定会提前把今天要服用的药物给孩子准备好。可是，宝宝们在学校或者是在外面玩耍时真的就有在定时定量地服用这些药丸吗？其实不一定，有时候某一些孩子就会因为玩儿得忘记了时间，或者是因为功课太过繁忙而没有按时得吃药，甚至是根本就忘记了吃药。如果孩子常常出现这样的状况，将无疑会是一件特别糟糕的事情，可能会带来一些非常严重的后果。与此相反，有些不太懂事，思维简单的孩子可能会单纯得以为每天都多吃一点药，自己的病就会早一点好起来。于是便自作主张得随意增加药物的剂量，或者是同时服用好几个种类的药物，认为这样就可以对自己的

病情有帮助。事实上，不仅孩子自己，有很大一部分的家长都会因为不忍心看见孩子一直受到过敏症状的折磨而犯下这样一种“好心肠的善意的错误”。可是，结果往往是事与愿违，反而还会让孩子的病情变得更加复杂，严重和难以控制。所以说，家长们自己要注意，也一定要提醒孩子，严格按照医生的嘱咐与药品说明书来进行药物的服用，千万不要滥用药物，或者是擅自停止使用药物。如果是要使用两种或者两种以上的药物同时治疗的话，一定要提前去询问相关专业的医生，看看这两种药物是否是会产生特殊的反应，并且遵照医生的嘱咐来使用药物。同时呢，孩子在外面遇到一些状况后，自己去买药服用的情况也非常的普遍。比如说头痛啊、拉肚子啊等等，然后就去买一些相关的药品来服用。对于过敏的孩子来说，这种事情也千万不要轻易的去做。因为药物过敏也是非常普遍的现象，尤其是对本身就是过敏性疾病的孩子来说，药物过敏的危害性特别的巨大，在严重的情况下甚至会导致患者休克以及死亡。药物过敏的一般症状表现为，引起人体的发热现象，而当患者停止使用药物时，体温就会下降。所以在通常的情况下，不要輕易的让孩子自己去购买药品，尤其是一些比较少见的药物；也更不要像我们上面提到的那样，去随意泛滥得服用药物，以避免发生那些伤害到宝宝身体的状况。这一点爸爸妈妈们应该特别的注意。如果孩子在使用药物的过程中出现了发热、皮疹、皮肤瘙痒之类的药物过敏现象，父母们就应该立即让孩子停止服用这种药物，以避免引起更过严重的症状。还存在着另外一种药物过敏的情况，就是某些药物是具有一定的潜伏期，不一定是在孩子服用该种药物之后过敏症状就会马上很迅速的表现出来。有的时候孩子对某种药物过敏了，过敏症状却是在几天之后甚至是在十几天之后才会显现出来，父母们可一定得要特别谨慎和细心地观察孩子还服用药物期间的各种反应，这一点非常的重要。

第四点，，让孩子多多的锻炼身体。相关的一些研究结果表明，如果患有过敏性疾病的人群自身的免疫能力能够不断地加强，那么即便是天生的过敏体质，很多过敏性疾病的发生几率也会有所下降，由此可见，多多的注意锻炼身体对于患有过敏性疾病的孩童来说是特别重要的。比如说，患有过敏性鼻炎的孩子如果能够在生活

环境上避免接触到过敏原，并且多多的注意对身体的锻炼以及免疫能力的提高，那么他们的症状将有可能慢慢的减轻。尤其是对于那些还处于过敏性鼻炎初期的孩子，勤于锻炼身体就更加的重要了。锻炼身体不论是对过敏儿童还涉及对正常体质的孩子来说都是一件非常有必要的事情，勤于锻炼可以让我们拥有健康强壮的体质，身体的免疫能力自然也会有一定的提升，这样对于抵抗各种疾病的入侵也就多了一点防御能力。只是，患有过敏性疾病的孩子也应该特别的注意，自己应该选择什么样的方式来锻炼自己的身体，像患有呼吸道过敏性疾病的孩子就不要去选择跑步、拳击之类的特别剧烈的运动，可以用散步来代替。此外，保持一种良好的生活规律对过敏儿童的病情也会有很大的帮助，早早睡觉早早起床，按时吃饭，有固定的户外活动等等，这些都是很好的生活习惯。如果孩子能够将这样的一些行为真正的做到，那么他们一定会拥有一个越来越强壮的身体。

第五点，让孩子拥有一份良好的精神状态。身体上的强壮是远远的不够的，精神上的轻松状态对于每一个孩子来说同样的是必不可少。在现代是生活中，越来越多的人因为各种各样的原因正承受着巨大的精神压力，而巨大的精神压力所带来的种种严重的后果也正在逐渐的引起更多人群的关注与重视。你可能时常会看见电视机里播放这样的新闻，某某公司的职员因为承受不了被裁员的打击而选择去跳楼自杀，或者是某某人因为承受不住生活的重大压力而精神失常，被送去了精神病院等等。精神压力带来的很多身体上的反应更是层出不穷，有人会因为被背负着巨大的压力生活而脱落很多的头发，有人会因此在身上长出很多大大小小的痘痘，有的会突然的精神错乱等等。类似这样的一些情况实在是非常的多，精神重压带来的危害也真的是非常的大，而处在青少年时期的孩子，他们又有没有压力呢？当然是有的。繁重的学业、青春期的迷茫与困惑、成长道路上的各种烦恼……这些都有可能让他们变得有时欢喜，有时忧愁，各种各样的压力也随之而至。对于患有过敏性疾病的孩子来说，这样的精神压力所可能造成的危害对他们似乎会比对其它的孩子要严重得多。因为巨大的精神压力将非常的不利于他们的疾

病的治疗，而且还极其有可能会引发他们发生其它的过敏性疾。所以说，平时多给过敏儿童减压也是一件特别重要的事情。

首先，爸爸妈妈们就应该为孩子营造出一份温暖舒心的家庭氛围，让孩子尽情的沐浴在亲情的浓浓爱意当中，感受到来自家庭的温暖与关怀。父母们在繁忙的工作之外，也应该经量多的花时间来陪伴自己的孩子，去多多的关心他们的成长以及在生活上遇到的种种的问题，多与他们进行交流与沟通。然后，爸爸妈妈们绝对不要在学习上给孩子太大的压。现在的小朋友真的是非常的不容易，几乎是被沉甸甸的书籍压得快要喘不过气，考试的压力也常常逼得他们相当的痛苦。其实，在学习方面，只要孩子一直都在不断的努力就好了，父母们没有必要去强求孩子们一定要考出什么样的成绩，一定要考上什么样的学校去念书.....爸爸妈妈们可以多多的去关心一下那些孩子自己特别感兴趣的东西，帮助他们发展自己的特长，这样的话，说不定孩子未来还会获得意想不到的成就哦，而且他们也会做得很开心。

其次，青少年时期还是一个特别敏感的时期。随着孩子心智的成熟，行为习惯也会越来越脱离他们从前的样子。有的孩子会开始早早的谈起了恋爱，有的孩子会学会了打架、逃学、逃学、吸烟等等的一些不好的习惯。做父母的看着孩子这样肯定会非常的着急，会很生气。但是细细的回想一下，其实孩子出现的这些行为都是很正常的，我们谁没有年少轻狂过呢？说不定，在爸爸妈妈们年轻的时候，还做过比这些更加叛逆的事情呢。所以家长们不要去打骂孩子，而是要尽量的与他们进行沟通与交流，了解孩子们的想法，告诉他们你的担忧以及建议。其实，很大一部分的孩子是非常听话和懂事的，相信他们是完全的可以了解父母们的心情的。

总而言之，对于患有过敏性疾病的宝宝，让他们保持一份轻松快乐的心情是特别的有必要的，这对他们的身心健康都会带去很大的帮助。

青少年时期是一个特别的时期，对于患有过敏性疾病的孩子来说，也是一个重要的转折时期。爸爸妈妈们将教会他们应该去如何

的照顾自己、保护自己，他们也将会从这一时期开始对自己的身体有了更加全面的认识 and 了解。

目录

作者简介	2
前言	3
第一章 你知道什么是过敏吗?	5
第一节 过敏是怎样产生的?	5
第二节 让人头疼不已的过敏体质	7
第三节 纷繁多样的过敏原	11
第二章 来认识常见的儿童过敏疾病	21
第一节 停不了的气喘	21
第二节 看似麻烦的过敏性鼻炎	25
第三节 令人忧愁的食物过敏	30
第四节 特应性皮炎是怎么一回事?	37
第三章 您还应该重视的其它儿童问题	44
第一节 过分沉默不语的宝宝是否会有自闭的倾向?	44
第二节 总是调皮捣蛋的多动儿童	52
第三节 孩子为什么老是长不高呢?	60
第四章 宝宝过敏了!我该怎么办? !	71
第一节 赶快寻找宝宝过敏的原因	71
第二节 阻挡情况恶化的脚步	77
第三节 来认识过敏的检测	82
第五章 怎样用自己的行动去保护过敏的宝宝?	90
第一节 以预防为主的怀孕期	90
第二节 非常关键的婴幼儿时期	97
第三节 多多给予宝宝孩子指导的青少年时期	104

【过敏知识】清单

资料来源于互联网 和 博主知识总结，**均免费**！-- 小红书（**和龙宝打怪升级**）

1. 过敏书籍

内容 > 01_敏宝干货 (进来吧) > 过敏书籍

-  1_西尔斯过敏全书 (Robert Sears (M.D.), William Sears).pdf
▲ PDF | 19:59
-  2_吃土：强健肠道、提升免疫的整体健康革命.pdf
▲ PDF | 19:59
-  宝宝脾胃好，病不找.pdf
▲ PDF | 19:59
-  吃的营养与治疗.pdf
▲ PDF | 19:59
-  FOOD_ALLERGIES.pdf
▲ PDF | 19:59
-  过敏原来可以根治 (陈俊旭) .pdf
▲ PDF | 19:59
-  过敏症与维生素.pdf
▲ PDF | 19:59
-  家庭保健员中医健康教育手册.pdf
▲ PDF | 19:59
-  抗炎食物 (最佳抗炎食物) .pdf
▲ PDF | 19:59
-  免疫功能90天复原方案 (苏珊布鲁姆).pdf
▲ PDF | 19:59
-  陪宝贝一起抗过敏.pdf
▲ PDF | 19:59
-  The Complete Guide to Food Allergies in Adults and Children.pdf
▲ PDF | 19:59
-  希尔斯过敏全书.pdf
▲ PDF | 09/15
-  最强体质 (抗糖、抗炎、抗氧化) .pdf
▲ PDF | 19:59

没有更多内容了

医疗诊断指南

内容 > 02_医疗指南 (特别专业)

-  2017_食物过敏相关消化道疾病诊断与管理专家共识.pdf
▲ PDF | 20:00
-  2022_粪便钙卫蛋白在早期诊断儿童牛奶蛋白过敏相关性腹泻中的应用价值.pdf
▲ PDF | 20:00
-  2022_日本食物过敏指南解读.pdf
▲ PDF | 20:00
-  2022_中国变应性鼻炎诊断和治疗指南.pdf
▲ PDF | 20:00
-  2022_中国儿童食物过敏循证指南.pdf
▲ PDF | 20:00
-  2022_中国婴儿轻度非IgE介导的牛奶蛋白过敏诊断和营养干预指南.pdf
▲ PDF | 20:00
-  2023_新生儿牛奶蛋白过敏诊断与管理专家共识.pdf
▲ PDF | 20:00
-  2023_《全球过敏和哮喘欧洲网络2022食物过敏管理指南》解读.pdf
▲ PDF | 20:00
-  2024_Chinese_expert_consensus_on_allergen_component.pdf
▲ PDF | 20:00
-  2024_儿童IgE介导食物过敏诊断和管理专家共识.pdf
▲ PDF | 20:00
-  2024_花粉-食物过敏综合征诊断及专家共识.pdf
▲ PDF | 20:00
-  2024_《2024欧洲儿科胃肠肝病与营养学会意见书：牛奶过敏的诊断、治疗及预防》解读.pdf
▲ PDF | 20:00

- 过敏书籍：1_西尔斯过敏全书 (Robert Sears (M.D.), William Sears).pdf 2_吃土：强健肠道、提升免疫的整体健康革命.pdf FOOD_ALLERGIES.pdf The Complete Guide to Food Allergies in Adults and Children.pdf 免疫功能 90 天复原方案 (苏珊布鲁姆).pdf 最强体质(抗糖、抗炎、抗氧化).pdf 吃的营养与治疗.pdf 宝宝脾胃好，病不找.pdf 家庭保健员中医健康教育手册.pdf 抗炎食物(最佳抗炎食物).pdf 过敏原来可以根治 (陈俊旭) .pdf 过敏症与维生素.pdf 陪宝贝一起抗过敏.pdf

2. 博主【知识库】

所有资料，知识库均有（含书籍和指南），自行微信扫码，加入--> **腾讯 ima 知识库（大模型）**

- 知识库均能在线阅读
- 下载请看【群公告】

-  **敏宝辅食表【打怪升级】**：辅食表
-  **过敏知识合集**：在线网页（博主 xhs 的）
-  **敏宝知识（共建）**：在线 excel 表格（可以一起搞）
-  **敏宝疫苗时间安排**：疫苗（博主的）
-  **宝宝过敏日记（~7月24日）**：过敏日记
- 6-10 月辅食表（**可打印**）：[点击下载](#)
- 喂养记录表（**可打印**）：[点击下载](#)
- 许春娣过敏症状表（**可打印**）：[点击下载](#)
 - 重要指标表（**可打印**）：[点击下载](#)



扫码加入知识库

3. 其他资源

- 敏宝妈妈交流群（加群请备注【**小红书昵称**】）
- 微信群：swf2048
- 平台渠道：敏宝相关的东西，如【**奶粉、益生菌、补剂、零食、过敏检测、不耐受检测**】等，均**品牌直发**，博主和敏宝妈妈一起搞的平台，**降低养娃成本**





和龙宝打怪升级

小红书号：759311124

 复旦研究生 + 9月敏宝
 只分享【过敏】知识...

小红书

扫描二维码
在小红书找到我

