

儿童过敏的识别与应对

◎米易县人民医院 吴伯川

儿童过敏已经成为影响儿童健康的一个常见的社会问题，最常见的儿童过敏类型为食物过敏、环境过敏以及药物过敏，能否及时识别与科学干预直接关系到孩子的健康安全。然而许多家长对这三类过敏的典型症状、预警信号及规范应对措施缺乏系统认知，本文将从过敏识别、应急处理到日常预防，为家长们梳理一套科学的儿童过敏防护指南，助力守护孩子的健康成长。

食物过敏

食物过敏是儿童最常见的一种过敏类型，指的是孩子在食用某种食物后，体内免疫系统对该物质作出异常反应，引发各种不适症状。儿童过敏的常见过敏原主要包括牛奶，鸡蛋，核桃、杏仁、花生等坚果，虾、蟹、鱼等海鲜类，以及大豆、小麦等谷物，这些食物常被添加到婴幼儿辅食、幼儿园和学校膳食中，很容易引发过敏反应。食物过敏的典型症状主要包括荨麻疹、湿疹、瘙痒以及红斑等皮肤过敏反应，鼻塞、打喷嚏、喘息及咳嗽等呼吸系统过敏，呕吐、腹泻及腹痛等消化系统过敏，呼吸困难、血压下降等严重过敏反应。

针对食物过敏的儿童，需要及时识别过敏原。当怀疑某种食物导致过敏时，可以去医院进行过敏原检测或饮食排除法明确过敏原。一旦确诊，需要严格避开该食物及其制品，选购食品时仔细核对成分标签，同时告知老师、亲属等照料者注意饮食禁忌。对于有严重过敏史的儿童，家长还需随身携带氯雷他定等抗组胺药，用于处理轻至中度的过敏反应；情况严重的患者还需配备肾上腺素注射器。此外，

需定期带孩子复诊，并详细记录过敏发生时间、症状及诱因，为医生调整干预方案提供详实依据。食物过敏防不胜防，家长需要引起足够重视，通过早识别、严管理，为孩子筑起饮食安全防线，守护健康成长。

环境过敏

环境过敏指的是儿童在接触到环境中的过敏原时，免疫系统发生过度反应，引起一系列不适症状。与食物过敏相比，环境过敏往往更隐蔽、持续时间更长，会引发儿童哮喘、过敏性鼻炎、湿疹等慢性病。环境过敏在日常生活中比较常见，主要包括尘螨、霉菌、花粉、动物皮屑和唾液以及空气污染物。尘螨与霉菌在床褥、地毯以及潮湿区域中比较常见；花粉过敏则在春秋季节高发；猫狗等动物皮屑和唾液也比较容易引发环境过敏；烟雾、PM2.5、香烟烟雾等空气污染物也容易引发环境过敏。环境过敏反应相对而言比较隐蔽、持续，症状主要表现为打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、眼睛痒、反复湿疹、皮疹、咳嗽、喘息以及胸闷等，这些症状往往会在夜间加重，很容易被误认为

感冒反复，会被延误治疗。

针对环境过敏的情况，需要注意保持环境整洁，定期更换床单被褥，使用防螨枕套、床罩，减少使用地毯和布艺家具，定期使用吸尘器清洁家具和角落，每周用60℃以上热水清洗床上用品；注意保持合适的室内湿度，以防止霉菌滋生；在花粉季需要尽量减少暴露在户外，外出归家及时更换衣物、洗脸洗头，减少花粉残留；如果孩子对动物过敏，应尽量避免养宠物，如必须饲养，限制宠物进入卧室，并定期清洁宠物毛发和居住区域；对于严重且反复的环境过敏，需要在医生的指导下进行免疫脱敏治疗。

药物过敏

导致儿童过敏的常见药物包括青霉素类、头孢类抗生素，布洛芬、阿司匹林等解热镇痛药，以及麻醉药、某些疫苗成分等。药物过敏不一定在首次服用就出现，常见的症状主要表现为荨麻疹、皮疹、皮肤瘙痒、口唇肿胀、喉头水肿、呼吸困难、血压下降，严重的情况下还会出现过敏性休克，需要立即送医。针对儿童药物过敏的情况，需要采取及时有效地应对措施：就医时主动向医生告知孩子的过敏史；家长严禁擅自给儿童服用抗生素类药物，更不可随意更换药品品牌或剂型；首次用药（尤其是注射或口服新药）时，需留观至少30分钟，以便及时发现不良反应；同时要妥善保存用药记录及过敏反应详情，为后续诊疗提供参考。

儿童过敏虽常见，但只要科学应对就不可怕。家长需练就识别过敏症状的“火眼金睛”，从饮食管控、就医复查到日常防护，每一个细节都不松懈，用科学方法为孩子筑起抵御过敏的安全屏障。☺