

兒童過敏症 危機四伏

台北市家計中心／任宜蓀

皮膚過敏是兒童常見的過敏病之一，包括濕疹、蕁麻疹和巨塊水腫、接觸性過敏、藥物引起的皮膚炎等。濕疹又稱異位性皮膚炎，是一種皮膚病，可在非常早期出現於嬰兒的臉頰和頭皮，也會擴散到腕部、肘關節的屈部和膝關節窩等處，嚴重的濕疹、皮疹可以散佈到全身的表皮。

濕疹

濕疹最先出現的症狀是皮膚癢，然後是皮疹或皮膚刺激，且因常搔癢和搓擦而惡化，結果皮膚變厚或龜裂，有時也會變滲液性或一直濕濕的，但也會乾燥而形成痂皮—此種受傷而且敏感的皮肤很容易被病菌感染。

大多數的嬰兒病例至2到3歲時，濕疹會消失或變輕，惟少部分病例會延續許多年。較嚴重的患者普遍在青少年或成年期會再出現，且濕疹會波及大部份的表皮，而使皮膚變厚。有濕疹的

引起兒童食物過敏的原因包括遺傳、年齡、過敏原等，其中以遺傳的可能因素最大。預防的方法為，高危險期嬰兒在出生前幾個月，母親應避免接觸任何強抗原。

兒童比較容易罹患其他過敏病，特別是氣喘和乾草熱；且濕疹經常出現在有過敏家族史的嬰兒。

在濕疹發作期，如果穿粗糙的衣服、使用肥皂、刺激性藥膏或藥水、明顯溫差變化等，都會使病情惡化。

造成濕疹的原因包括家族過敏史、食物、寵物、清潔劑、殺蟲劑及經常和病童接觸的物質等。治療濕疹，除應避免攝取可能引起過敏的食物外，患部也需作局部藥物治療。平時則應避免使用有刺激性的粗糙衣物和地毯，特別是毛製品，房間應保持穩定的溫度和濕度，尿布應在硼酸水中煮過，以完全去除肥皂。

蕁麻疹

蕁麻疹是常見的皮膚過

敏症，它可以任何形狀出現且通常會癢，可以引起眼皮、舌、嘴、手和腳的腫脹，且可能伴隨呼吸或吞嚥困難、胃部不適或發燒。如果腫脹處在胃部會引起胃痛、噁心和嘔吐，如果在腦部，則會有頭痛和其他症狀出現。

蕁麻疹通常是由食物和藥物所引起，食物方面包括巧克力、堅果、貝殼類、漿果類、魚、香料、化學品等，藥物方面有阿司匹靈、瀉劑、關節炎藥、安神劑、抗生素等，在目前使用的抗生素中以盤尼西林最容易引起過敏反應。

接觸性過敏

接觸性過敏皮膚炎的引發，主要是植物、金屬、化妝品、染劑等物，由於原因複雜，患者最好勿擅自購買

成藥塗抹，應經由醫師處方才不致引起其他過敏或使症狀惡化。

過敏性氣喘

至於過敏性氣喘較容易發生在20歲以前，40歲以後發病率降低。青少年的氣喘常合併有濕疹和過敏性鼻炎的病史，而40歲以上者的氣喘多半由呼吸道感染而來，並非由過敏原引起。氣喘兒童不一定會因長大而減輕症狀，許多人會持續一生，隨時發作；一部份人長大後雖有一段時間的穩定，但以後仍可能再發。如果氣喘兒童未經妥善治療，會因病情惡化而導致身體發育遲緩、體弱多病、永久的肺部損傷；但如果細心治療和照顧，則在成長過程中，可使發病率降至最低。

因此當兒童氣喘發作時，必須保持鎮定，在口腔噴一至兩口支氣管擴張劑，使他儘量緩慢而規則的呼吸，如果情況仍未見好轉則應帶去看醫師。

氣喘發作時，呼氣較吸氣困難，如果一時想將胸中空氣擠出肺部是不對的，因為這樣會更縮緊肺部內較小支氣管。正確的呼氣方法應該是緩慢、放鬆、儘量深深吸氣，然後緩慢而長時間的呼氣。

食物過敏

引起兒童食物過敏的危險因素包括遺傳、年齡、過敏原等，其中又以遺傳的可能因素最大。

從臨床發現，如果父母之一有過敏者，嬰兒過敏的機會比一般人高1倍；如果父母兩人均過敏，則嬰兒過敏機率高達4倍；若父母均無過敏體質，則嬰兒的發生率具有15%—20%左右。

年齡與食物過敏也有密切關係，年齡愈小，愈易過敏，尤其新生兒因具有開放的結腸，無法提供成熟的保護，外來物質極易被腸壁吸收；加以嬰兒體內的自動免疫系統並未發育完全，所以更容易受損。此外腹瀉會導致腸道損害，使有害微粒易於通過腸壁，提高過敏的危險。

引起過敏的食物

一般較易引起過敏的食物包括牛奶、羊奶、蛋白、淡水魚、甲殼類、乳酪、巧克力、色素及防腐劑、牛肉、雞肉、豬肉、洋火腿、培根、香腸、燕麵、小麥、加工穀類、麵包、酵母粉、豌豆、豆類、黃豆及豆奶、花生、蕃茄、馬鈴薯、洋蔥、柑橘、草莓等。

要預防食物過敏，首先

對高危險期嬰兒，在出生前幾個月最容易感染期間應避免接觸任何強抗原。

自出生4—6個月，應完全以母乳餵哺，如此可避免或延遲過敏的發生。但是，要使母乳餵哺充分達到效果，母親本身必須攝取完全不含強過敏原的飲食，因為食物過敏原若由母體攝入，會經過母乳使嬰兒過敏。

此外，4個月以下高危險群嬰兒不應給予五穀類、果汁水果、蔬菜或蛋類，最好6個月之後再食用。

至於餵食嬰兒的方法也不可忽視，有些看似食物過敏病例，事實上可能是食物放置太久被細菌污染，牛奶沖泡方法不對，煮或餵食方法錯誤，或嬰兒體內缺乏酶或消化酵素，都會引起過敏，必須請教醫師方可確定。

所以有過敏遺傳的新生兒，在連續1年服食低過敏奶粉（此種奶粉是將奶粉中所含蛋白質分解成氨基酸，以降低過敏刺激）後，可有效降低或延緩過敏反應，對無法以母乳餵哺有過敏體質嬰兒的母親而言，此為最佳替代乳品。而有過敏遺傳家族史婦女，在懷孕期間應儘量少吃蛋、牛奶、花生、巧克力、海鮮及堅果等食品，可減低胎兒出生後的過敏反應。

