文章

預防致敏原，首先從懷孕開始做起

1 min to read

撰文:兒科專科醫生洪之韻
兒童敏感在香港十分常見，幾乎三個小孩就有一個有敏感問題。敏感症的成因包括遺傳和環境因素，如果父母一方有敏感，小孩患上敏
感的風險是20-30%；如父母雙方都有敏感，小孩患上敏感的風險則增加至50-60%。
濕疹、眼敏感丶鼻敏感丶哮喘丶尋麻疹和食物敏感等等都是常見的敏感病。在香港，引發鼻或氣管的致敏原多數都是塵蟎和曱甴，亦有
一部份兒童對狗或貓毛敏感。至於食物敏感，以貝殼類食物、蛋丶花生丶牛肉丶果仁和魚最常引起敏感。
預防致敏原，首先從懷孕開始做起。目前的科學數據指出，孕婦於懷孕期間戒食致敏食品並不會減低嬰兒出現過敏症，孕婦應均衡飲食
以確保營養充足。初生嬰兒則建議盡量以母乳餵哺，至少六個月。如未能餵哺母乳的話，應咨詢醫生意見，或可考慮部份水解配方奶粉。
約4個半月的嬰兒，可開始嘗試添加固體食物。有些父母，因為怕食物敏感而特意延遲進食固體。常見例子包括小孩已經過一歲仍未吃
過蛋白或牛肉。
究竟進食容易敏感的食物，應該要早或遲吃才行呢？最新的科學證據指出，太遲進食敏感食物，如花生，會大大提高出現敏感的可能性。
如果沒有敏感的小孩，應該考慮於四個半月開始吃花生蓉，有助減低日後出現的花生敏感。如果小孩自己有嚴重濕疹，可以諮詢醫生有
否需要做食物敏感測試，然後考慮開始進食固體的方法。
一般而言，試食固體應該於中午時嘗試，有家人至少觀察兩小時，每天一次，連續五天，每次大概一茶匙左右。餵食時，要觀察嬰兒有
否出現不良反應，例如：面部或嘴唇有否出現紅腫，並觀察至幾天後有沒有出現濕疹。其他過敏反應可以包括嘔吐或休克，嚴重的過敏
性反應甚至可以致命。醫生會安排小孩和家長學會使用和隨身自備解藥，例如：小兒腎上腺素注射筆，以便緊急時立即使用以保性命安
全。敏感症是兒童成長其中一個重要的課題，家長可多參考香港兒科學院最新公佈的指引作為參考。