

寶寶常生病跟過敏有關，萬芳醫院兒科部黃筠涵醫師分享「預防過敏是重要關鍵」

臺灣過敏兒逐年增加，家長可說是「聞過敏而色變」。身為兒童過敏氣喘免疫科醫師，可以深刻感受到國內嬰幼兒過敏情況日漸嚴重的趨勢，大約每 2~3 個嬰幼兒當中，就有 1 人是過敏體質。一旦過敏被誘發，就很難被根治，且接踵而來的症狀，從 1 歲前的異位性皮膚炎，到後來的氣喘、過敏性鼻炎等，都需要長期耐心接受治療，因此預防寶寶過敏已成為所有爸媽最重要的課題之一。



0~3 歲預防關鍵期，母乳是關鍵

根據研究報導，寶寶一直到 3 歲的免疫系統都處於過敏易感期，大量接觸環境過敏原容易誘發出過敏體質，因此 0~3 歲可謂是預防過敏的關鍵期。母乳中含有最天然的抗體，能調整寶寶體內免疫系統。國內外的兒科醫師一致建議家族中有明顯過敏病家族史的新生兒，於出生後盡可能採取全母乳哺餵 1 年，至少能維持 6 個月以上。若因不可抗拒因素而無法繼續哺餵母乳，例如媽媽的奶水量、身體狀況、工作時間等因素，在配方奶產品的選擇上就必須特別謹慎。

目前有一種經過水解技術製成的部分水解蛋白配方，將牛奶蛋白分解成較小的蛋白質分子，來減少蛋白質中的過敏原，而且保留了牛奶中完整的營養素。一般的寶寶都適合喝部分水解蛋白配方。目前的建議，部分水解蛋白配方是可以做為常規哺育的。因為大部分的寶寶一出生就已經有過敏的體質存在，只是在 1 歲之後才開始發生症狀。【左圖：萬芳醫院兒科部兒童過敏氣喘免疫科黃筠涵醫師】

環境與飲食應雙管齊下

易敏體質與遺傳基因之外，環境與飲食是造成過敏兒的另外兩大主因，要預防得從這兩處著手，而且越早開始越好。家長平常都知道要做好家中清潔，隔絕塵蟎等，卻忽略慎選飲食，這樣寶寶被誘發過敏的機會還是很高。3 歲前孩子的腸道還在發育當中，很容易受到飲食刺激，引發過敏反應，因此所有吃下肚的東西都必須謹慎。



另外，季節變換是過敏的好發期，此時期的溫、濕度的變化大，容易引發皮膚搔癢，或是刺激鼻粘膜，出現打噴嚏、流鼻水等，新手爸媽應盡早認知過敏預防的重要性。（文/黃筠涵，萬芳醫院兒科部兒童過敏氣喘免疫科主治醫師）【右圖：孩子 3 歲前體質尚未完全，爸媽務必提前把握，幫家中寶寶做好防敏的工作】