

《2022 婴幼儿防敏认知调查》显示,50.8%的家长自报宝宝有过敏症状,90%的家长不知道剖宫产宝宝更容易过敏,71%的家长不知道宝宝出生后过早接触配方粉以及普通配方粉是引起过敏因素之一

预防儿童过敏,需从生命早期开始

儿童健康

中国妇女报全媒体记者 杨娜

春季万物萌发,春暖花开,细菌、病毒、螨虫等也异常活跃,花粉、柳絮等粉尘异物增多,身体娇弱的宝宝此时很容易出现过敏反应。据流行病学调查结果,目前我国受过敏问题困扰的儿童比例超过40%。2014年中国疾病预防控制中心妇幼保健中心的过敏流行病学调查发现,0—2岁的孩子中,每年有将近200万罹患过敏性疾病,发病率为12.3%,过敏性疾病已成为影响我国婴幼儿健康的主要疾病之一,需引起孕妇和婴幼儿家长的足够重视。

为帮助家长更好应对宝宝过敏现象,雀巢、知乎、崔玉涛养育中心于4月8日联合在京启动“科学早防御,安心敏感季”线上发布会,并推出了《2022 婴幼儿防敏认知调查》(以下简称“调查”),共话儿童过敏话题,指导家长树立科学喂养观念,了解防过敏知识。

剖宫产、普通配方粉喂养的宝宝更易过敏

知名育儿专家、崔玉涛养育中心负责人崔玉涛表示,“调查”是崔玉涛养育中心通过对2073名宝妈的调研分析而成,“调查”显示,有50.8%的家长自报宝宝有过敏症状,83%的家长知道宝宝皮肤相关过敏症状有哪些,但也有70%左右的家长不知道宝宝哭闹、睡不好、吐奶、大便差、肚子胀等症状也可能与过敏有关。“家长应特别关注,消化道一些过敏症状一定伴有宝宝的生长缓慢。还有的孩子伴有突然大哭,睡觉总是不能安稳等,都需要专业医生来诊断、鉴定这些症状是否跟过敏有关。”崔玉涛说。

婴幼儿过敏的诱因是哪些?“调查”发现,94.3%的家长知道海鲜易引起过敏;81.3%的家长知道牛奶或奶制品可导致过敏,但近50%的家长不知道奶制品中的大分子牛奶蛋白是引发宝宝过敏关键因素之一。此外,90%的家长不知道剖宫产宝宝更易过敏;71%的家长不知道宝宝出生后过早接触配方粉以及普通配方粉也是引起过敏因素之一。

崔玉涛介绍,自然分娩和母乳喂养会使大量益生菌在分娩时和分娩后进入宝宝肠道,形成附着在肠壁上的保护膜,帮助免疫系统尽快建立,降低宝宝过敏风险。“相对来说,剖宫产和无法母乳喂养的宝宝,出现过敏的概率相对更高。有很多研究结果显示,剖宫产宝宝过敏比例比顺产宝宝高出30%。所以要特别关注那些剖宫产后不能母乳喂养和不能全母乳喂养的宝宝。”崔玉涛提醒。

宝宝6个月内,如果妈妈无法进行纯母乳喂养怎么办?崔玉涛建议加适度水解配方粉,也叫部分水解配方粉,给宝宝胃肠道更多的适应时间。

家长该如何对待宝宝过敏?“调查”发现,45.4%的家长表示会就医,64%的家长表示会自行学习、查资料及咨询他人。但在就医、学习、咨询的同时,家长对于过敏仍习惯采取回避态度。有80.4%的家长表示不会再采取更多行动应对,而是期待过敏得以自行解决。崔玉涛建议,“宝宝过敏不仅严重干扰了正常生活,还影响到孩子的生长发育,并且会影响家庭的整个养育心态。所以家长遇到孩子过敏或怀疑出现问题,一定不能观望,要带宝宝及时到专业医院的过敏专科去就诊,千万不要上网查资料自行诊断。”

“如果宝宝已经确定是牛奶蛋白过敏,家长需要在医生指导下,给宝宝选择氨基酸配方或深度水解配方粉,待宝宝过敏症状消失后,在医



生指导下选择适度水解配方粉,持续地预防宝宝过敏症状的复发。”崔玉涛说。

预防宝宝过敏要坚持母乳喂养,母乳不足时可使用适度水解配方粉

如何预防婴幼儿过敏?“调查”显示,有86.8%的家长认为需要定期去除尘螨;71.1%的家长认为要避免使用消毒剂;62%的家长不知道母乳不足时可使用适度水解配方粉来降低宝宝过敏风险;76%的家长认为需要遵医嘱使用抗生素。

“在宝宝整个养育过程中,家庭内一定不要滥用消毒剂,特别是擦拭消毒剂、喷雾消毒剂。消毒剂如果冲洗的话还能够去除,但是喷雾或擦拭的消毒剂,很难在我们接触的物体表面去除,可能会沾在孩子身上。”崔玉涛说,抗生素滥用可能损害宝宝肠道屏障,也是导致过敏的一个重要因素。

崔玉涛指出,预防孩子过敏要从生命早期开始。如果在生命早期患过敏,不仅影响宝宝近期健康,同时孩子将来发生过敏性疾病的风险会显著增加。因此,妈妈要尽量选择顺产,生产后遵从“早接触、早吮乳、早开奶”的“三早”原则,让宝宝尽快吮吸妈妈乳房,并尽可能坚持纯母乳喂养。要在专业人员指导下,了解孩子的进食过程、生长状况等,来确定母乳是不是够。

宝宝过敏后该如何用奶粉?“调查”发现,有45.2%的家长认为适度水解配方粉的味道不太好;28.6%的家长担心适度水解配方粉的营养不如普通配方粉全面。“其实宝宝神经还没有那么敏感,接受是完全可以的。”崔玉涛说,虽然适度水解配方粉的蛋白含量要低一些,但因为它是小分子蛋白吸收率高,它只改变了营养蛋白分子的大小,并不会造成营养流失。雀巢婴幼儿营养业务单位中国大陆地区副总

裁杨栩湘也介绍,目前最成熟且在全球应用最广泛的婴幼儿过敏解决方案是牛奶蛋白的水解技术,欧洲科学家从1990年开始开展了大规模婴儿营养干预研究,发现部分水解乳清蛋白的配方对婴儿过敏性皮炎发生的风险降低可达50%。2020年,德国GIN研究发布了20年的反馈研究成果,部分水解乳清蛋白配方对特异性皮炎的保护效应可一直延续到成年。

有些家长担心宝宝喝了适度水解配方粉大便色变绿,崔玉涛解释,给孩子喂了部分水解配方粉,可减少大便在肠道中停留时间,肠道排空快了胆绿素还未变成胆红素,所以大便偏绿。其实只要宝宝大便次数和性状正常,生长正常,家长不用担心。

找到过敏原前不要轻易放弃母乳喂养。崔玉涛特别提醒,“有的家长每天看孩子的身体,有个小红点、小红包就怀疑是否过敏。很多症状不是过敏仅有的,家长要警惕诊断过度。”崔玉涛说,比如食物过敏诊断的金标准不是抽血而是口服回避激发实验。当怀疑可能是食物引起的过敏时,停止食用这种食物一段时间待过敏症状消失后,再仅仅新添加这种食物食用,看症状是不是又出现、有没有激发。如果回避激发实验都是阳性,就可以诊断是食物过敏。对于环境因素引起的过敏,家长可自制表格列出疑似过敏原,并让宝宝逐一回避,观察过敏症状是否消失,以此锁定过敏原。

“现在很多妈妈在孩子出现任何情况时,都首先怀疑是母乳的问题,因而严格避食,导致营养摄入的不均衡和不足,进而影响母乳质量,甚至还有相当多比例的误判而导致放弃母乳喂养。”崔玉涛说,在怀疑宝宝过敏时,家长首先要做好记录包括文字、照片、录像的记录,特别是出现皮疹或大便稀等情况一定要拍照,以便医生诊断、排查和制定合适的治疗方案。

相关链接

婴幼儿过敏莫忽视四大“信号”

1~3岁是孩子过敏反应的高发期,这时家长要多注意观察孩子情况,及早发现过敏症状并及时采取应对措施。那么,婴幼儿过敏会出现哪些症状?

1.精神异常。如晚上难以入睡,睡着时身体爱出汗;不喜欢走路,比普通孩子更喜欢被人抱;对感兴趣的事情很亢奋,对自己没兴趣的事情提不起精神,一岁左右了还喜欢咬人。

2.蛋白过敏。如果孩子出生后经常放响屁,无论饭前饭后都容易打嗝,严重的孩子可能会一天内腹泻多达6~7次,这可能是乳糖不耐受等蛋白过敏引起的。这时应减少摄入乳糖类食物,通常情况下蛋白过敏宝宝会在添加辅食后有所好转。

3.多动。如果孩子平时还好,但突然出现类似多动症的情况,也要考虑是不是过敏。因为当黏膜受到过敏反应刺激后,会促使孩子经常眨眼、动鼻子甚至出现肚子抽动感,严重的孩子的嗓子还会发出怪声、上翻眼皮等。

4.过敏性鼻炎。过敏性鼻炎患者常常觉得鼻子发痒,频繁打喷嚏、流清水鼻涕等,这一般跟黏膜过敏有关,春秋季节高发。若孩子是过敏性鼻炎,家长要做好宝宝的鼻腔防护,出门时给孩子戴上口罩。(敬敏)

防病鲜知道

坚持母乳喂养 保护母亲心血管

近期,奥地利因斯布鲁克医科大学研究小组在《美国心脏协会杂志》发表的一项荟萃研究显示,母乳喂养的女性心脏病和中风发病以及因心血管疾病死亡风险降低。

研究小组对以往的9项研究进行系统回顾,纳入近120万女性(第一胎平均年龄25岁)的健康记录,其中包括女性一生中母乳喂养的时间、生育次数、首次分娩年龄以及后来是否发生心脏病或中风等信息,分析和研究母乳喂养与母亲心血管风险之间个性化关系。

结果表明,82%的女性有母乳喂养经历;与无母乳喂养经历的女性相比,母乳喂养的女性心血管疾病发病风险降低11%;在平均10年的追踪期间,有若干次母乳喂养经历的女性,冠状动脉疾病发病风险降低14%,中风发病风险降低12%,心血管疾病导致的死亡风险降低17%;与无母乳喂养经历的女性相比,母乳喂养12个月以上的女性心血管疾病发病风险明显降低。(宁蔚夏)

经常开灯睡觉 伤心脏易致糖尿病

据统计,高达40%的人在睡觉时有开灯习惯。早期研究显示,夜间光照会提升心率、增加肥胖、睡眠质量下降等风险。2022年,美国西北大学的研究人员发现,开灯睡觉会损害人的心血管功能并增加胰岛素抵抗,从而增加心脏病和糖尿病风险。

在该研究中,研究人员招募了20名健康年轻人并将他们分成两组,一组在微光下连续在睡眠实验室度过两晚;而另一组在微光下度过一晚,在中等光照水平下度过第二晚。

研究人员发现,睡眠时暴露在更亮光线下,会使身体进入更高警戒状态,心率会加快,这种夜间心脏压力增加可能会导致心脏代谢健康长期下降。此外,研究还发现,参与者在中等光照下睡觉后的第二天早晨胰岛素抵抗增加了。(禹建)

长期喝咖啡 可降低痛风风险

近日,日本防卫医科大学和大阪大学的联合团队在研究中发现,长期饮用咖啡有助于缓解痛风发病,并降低痛风发作的风险。

此前国内外已有多项研究证明咖啡对预防痛风有益,但缺乏相关的统计分析,和数据支撑。该研究团队通过全基因组关联分析,针对超过15万研究对象的三项数据,包括每周饮用咖啡次数、尿酸指数和痛风发病风险进行研究,并将每周饮用咖啡的次数从0次到7次列为了8档,发现一周内每多喝一天咖啡,痛风发病的风险就能降低约25%。防卫医科大学的松尾洋教授称:“饮用咖啡并未影响到尿酸数值的高低,但痛风发病风险却呈现出下降趋势。”(胡珍)



卵巢癌发病隐匿,女性应每年筛查

广州市红十字会医院妇科主任 朱金虎

我国卵巢癌发病率位居女性肿瘤发病率第3位,但病死率却居首位,是名副其实的“妇癌之王”。目前晚期卵巢癌五年生存率约为20%,高达80%的中晚期卵巢癌患者会复发。

近七成卵巢癌患者就诊时已是晚期

作为最凶险、最难治的妇科肿瘤,卵巢癌的狡猾之处在于“发病隐匿”,筛查手段很有限,早期诊断比较困难,这就导致了近70%的患者就诊时已经处于晚期阶段。因为卵巢位于盆腔深处,卵巢癌可转移和扩散至胸部、腹部甚至颈部。

卵巢癌的诱发因素有哪些?药物刺激、使用促排卵药物的不孕症者;遗传因素,卵巢癌具有遗传倾向,凡是家族有卵巢、乳腺、结肠肿瘤病史者都应警惕;精神因素,如性格急躁、精神长期被压抑或受到强烈刺激的女性,发病危险性会增加;此外,未婚或晚

婚、不育或少育、不哺乳的女性,月经初潮早、未生育或未婚单身等女性,卵巢癌发病率较高。

卵巢癌虽发病隐匿仍有迹可循

1.月经紊乱、闭经或阴道出血。多数卵巢癌病人月经无变化。若卵巢发生恶性变化,或者双侧卵巢均被癌组织破坏,患者全身状态欠佳,可出现月经过少或闭经。

2.腹胀。下腹部不适或一侧下腹有坠胀感,原因在于肿瘤自身的压迫在腹腔内牵及周围韧带所致,少数患者有或多或少的腹水发生,使患者常有腹胀感。

3.腹痛、腰痛。卵巢癌浸润周围组织或与邻近组织发生粘连,压迫神经可引起腹痛、腰痛,其性质由隐痛到刺痛,甚至剧烈疼痛。

4.下肢及外阴部水肿。卵巢癌在盆腔增大时,可压迫盆腔静脉导致血流不畅,妨碍淋巴回流,长此以往会使患者出现下肢、外阴部水肿。

5.泌尿系统症状。肿瘤可压迫膀胱,有尿频、排

尿难、尿潴留;压迫直肠则大便困难;压迫胃肠道便有消化道症状;压迫膈肌可发生呼吸困难、不能平卧。

老年女性卵巢癌发病率逐年升高

近年来,老年女性卵巢癌的发病率逐年升高,高龄卵巢癌患者通常年龄较大,全身情况较差,对手术和化疗及靶向治疗的耐受能力较差,目前多学科诊疗(MDT),可联合妇科肿瘤科、胃肠外科、肝胆胰脾外科、病理科、麻醉科、医学影像科等多科室专家,有针对性为患者制定更合理更精准的个体化治疗方案,可明显延长患者无瘤生存时间,提高卵巢癌治疗的疗效。

特别提醒广大女性,应及早注重卵巢癌的预防,保持良好生活习惯,加强锻炼、健康饮食,规律作息,保证睡眠,及时调整生活压力,避免精神刺激和情绪激动。尤其是要定期做妇科检查,建议女性25岁后每年要定期做一次妇科检查。