

## 新生兒過敏!

台灣小兒過敏盛行率居高不下，國內家長行為調查發現，每 2 位家長就有 1 位雖有過敏意識，但實際上卻沒有採取行動為寶寶預防過敏，而這些家長甚至有高達 70% 有看到過敏徵兆，卻認為這些徵兆只是偶爾出現或很快消退，因此而輕忽小小的過敏徵兆帶來的大大危機。

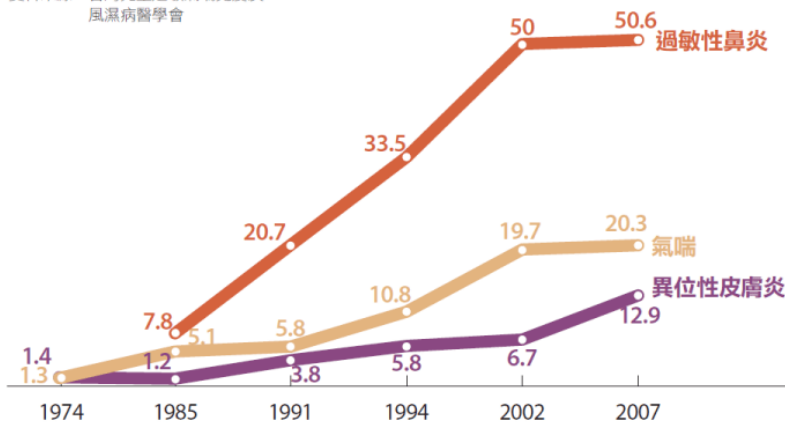
### 過敏好發部位・皮膚、腸胃、眼睛與呼吸道

過敏症狀的出現多有好發部位，台灣過敏氣喘暨臨床免疫醫學會理事長、馬偕醫學院教授暨淡水馬偕醫院兒童過敏免疫風濕科主治醫師楊崑德表示，皮膚、腸胃、眼睛與呼吸道是早期過敏表徵好發部位，以「皮膚過敏」來說，常見徵兆有皮膚粗糙、紅腫，或在臉頰、四肢關節反覆發作紅色癢疹；「腸胃過敏」則是有溢吐奶、腹瀉、脹氣與腸絞痛；「眼睛過敏」的表現包括頻繁眨眼、揉眼、眼睛癢及黑眼圈；至於「呼吸道過敏」，會聽到寶寶呼吸有咻咻咻的雜音、打噴嚏、流鼻涕與鼻塞等。

這些徵兆看起來好像不是很嚴重，但在不以為意的狀況下，總以為「只是感冒，過去了就會好」，因而在反覆發作後而陷入「過敏進行曲」的泥沼中，併發多種部位的症狀，讓過敏愈來愈嚴重！楊崑德理事長表示，所謂的「過敏三部曲」，即是從異位性皮膚炎，從臉頰、脖子、四肢到全身，後續進展到呼吸道的過敏性鼻炎與氣喘，甚至與過動症和妥瑞症相關聯。

### 20年來，兒童過敏情形愈趨嚴重！(%)

資料來源：台灣兒童過敏氣喘免疫及風濕病醫學會



## 做好這幾點就能減少寶寶過敏復發率

1. 避開過敏原：寶寶皮膚過敏最簡單的方法就是避免與過敏原接觸、遠離過敏原，也不會激發體內對過敏物質做出過敏反應。
2. 餵食母乳及添加母乳益生菌：解決嬰兒皮膚過敏問題最好辦法是餵母乳，母乳可以讓嬰兒增加皮膚抵抗力，免疫力，超過六個月後斷奶，或是四個月大添加輔食品時，請選擇接近母乳的益生菌，讓寶寶腸道可以持續接收到媽媽母乳中益生菌，維持腸道暢通及緩解過敏。
3. 注意屋內清潔，減少灰塵：注意室內清潔，減少房間塵埃。經常用濕布擦拭減少灰塵，嬰幼兒衣服，床單，被子經常換洗。
4. 不要接觸刺激物品：減少香水、化妝品、花粉等都會對嬰兒的皮膚產生刺激，要避免刺激物。
5. 控制環境的濕度：房子太潮濕會讓各種細菌滋生，保持環境的濕度。
6. 適當補充抗過敏益生菌：可選擇源自母乳萃取出來的抗過敏益生菌，可通過改善腸道微生態環境、調理過敏體質、調節免疫功能、提高腸道黏膜，產生對過敏物質的抵抗力，預防及緩解過敏的發生。

## 結論

在現今這個世代當中我們將長時間暴露在各種過敏原當中，不管是空氣汙染、極端天氣又或是生活當中的一些化學藥品也會引起過敏，因此我們必須落實對於過敏知識的教育，預防自己受到過敏的傷害也可以讓新生兒遠離！

## 參考文獻

<https://www.toplhealth.com/Article/70137>

<https://www.mombaby.com.tw/articles/9917369>

[https://www.taaaci.org.tw/allergy\\_19.asp?gclid=CjwKCAjw07qDBhBxEiwA6pPbHh7voY0Niuf8qpDuAcwQPnXGpleT302gc84T40xj9kCbX1nkceL-oBoCCoEQAvD\\_BwE](https://www.taaaci.org.tw/allergy_19.asp?gclid=CjwKCAjw07qDBhBxEiwA6pPbHh7voY0Niuf8qpDuAcwQPnXGpleT302gc84T40xj9kCbX1nkceL-oBoCCoEQAvD_BwE)

<https://www.google.com.tw/search?q=%E6%96%B0%E7%94%9F%E5%85%92%E9%81%8E%E6%95%8F%E4%BA%BA%E6%95%B8&tbm=isch&ved=2ahUKEwibkdbcuu7vAhXPBN4KHcW8BB0Q2->

[https://www.google.com.tw/search?q=%E6%96%B0%E7%94%9F%E5%85%92%E9%81%8E%E6%95%8F%E4%BA%BA%E6%95%B8&gs\\_lcp=CgNpbWcQAzoCCAA6BAGAEbhQ\\_1tYhZIBYOSUAWgFcAB4AIABwQKIAc8MkgEHMi43LjEuMZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&sclient=img&ei=hN1uYJu\\_GM-J-AbF-ZLoAQ&bih=722&biw=1536#imgcr=Riz4ivd6LBZkyM](https://www.google.com.tw/search?q=%E6%96%B0%E7%94%9F%E5%85%92%E9%81%8E%E6%95%8F%E4%BA%BA%E6%95%B8&gs_lcp=CgNpbWcQAzoCCAA6BAGAEbhQ_1tYhZIBYOSUAWgFcAB4AIABwQKIAc8MkgEHMi43LjEuMZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&sclient=img&ei=hN1uYJu_GM-J-AbF-ZLoAQ&bih=722&biw=1536#imgcr=Riz4ivd6LBZkyM)