

## 多事之秋，人易“敏感”

主讲人: 诸芹  
美年大健康体检中心

日前,有媒体报道了“钟南山院士飞机上问诊过敏男童”的事情。男孩无疑是幸运的,突发不适能遇到名医救助,而且他的过敏症状较轻,并无大碍,此事也让“过敏”问题再次受到公众关注。

一年之中,秋季和春季都是过敏高发期。过敏可以只是个小毛病,如过敏性鼻炎、皮疹;过敏同样也可以危及生命,如食物、药物过敏导致的休克等。

对于季节性过敏患者来说,现在的确算是多事之“秋”。

秋季气温变化频繁,又恰逢开学季,家庭成员的生活规律容易改变时,人们就容易出现打喷嚏、皮肤湿疹、荨麻疹和腹痛、腹泻等过敏样反应的症状。

在许多过敏患者看来,季节性过敏已经成为顽疾,虽然过了特定季节可以自愈,但是季节性过敏的原因比较复杂,如果不能查出确切的原因,治疗只能是对症处理,无法去除病因,来年仍会复发。

那么,对于季节性过敏,我们可以做些什么呢?

其实,无论是季节性过敏,还是常年性过敏,都是“预防第一”。查找出过敏发生的原因,采取针对性预防措施是预防的关键。例如,在花粉过敏季节远离花粉区,或者佩戴口罩,减少户外接触花粉的机会。对于一些无法避免接触的过敏原,如某些尘螨抗原,可以采取脱敏治疗进行预防。

一定记住,对于过敏反应治疗是否用药及用药剂量,要遵医嘱,切不可擅作主张。如同文章开头提到的钟南山问诊男童一事,最终钟南山认为男童的皮疹为食物过敏,可以自行缓解,无需特别治疗。一些抗过敏药物具有嗜睡和精神不集中等副作用,服用后不能驾驶机动车或进行精细化工作,因此患者用药前要多加留意。

(梅念)



## 如何让宝宝远离便秘困扰?



受访医生: 卢红艳  
江大附院儿科主任医师

很多宝宝在断奶后出现便秘的症状。爸爸妈妈看着他们大便时,脸憋得通红,四肢紧绷不停地使劲,感到十分心疼。面对宝宝便秘,父母究竟该怎么做? 又该如何让宝宝远离便秘困扰呢?

首先,父母要做出判断,宝宝是不是便秘了。宝宝排便的规律是和大人相同的,但存在个人差异。比如,有的宝宝几天大便一次,但大便很松软,这就不是便秘;而有的宝宝每天都大便,但大便量少干结,这就有可能是便秘。

作为父母,可以从这些症状来判断宝宝到底有没有便秘:

1. 28天内的新生儿大便干结,且大便次数小于一天一次。
2. 大一点的宝宝大便干硬,3、4天大便一次。
3. 宝宝大便干硬,且体积巨大很难排出。
4. 宝宝排出许多大便后,阵发性腹痛消失。
5. 宝宝大便中含有血丝。
6. 宝宝时不时会有遗粪出现。

总而言之,父母要观察宝宝的大便,是不是干结有血丝,频率次数怎

样,以及宝宝大便时的身体情况。

如果发现宝宝便秘,该如何治疗呢?

根据宝宝便秘的严重程度,治疗方法大有不同。如果是严重的便秘,父母最好带宝宝去医院就诊,在医生的指导下服药治疗,比如软便剂或灌肠剂;如果是轻微便秘,父母可以根据宝宝的大小给他食补:6个月以下宝宝便秘,可以让他吃母乳或者西梅汁;6个月以上宝宝便秘,可以让他吃一些西梅泥或梨子泥。

治疗宝宝便秘,父母要牢记一些原则:给他吃含纤维素的食品,比如西梅、葡萄干、西蓝花等等。同时,父母不要让宝宝吃太多的垃圾食品。另外,宝宝多喝白开水对缓解便秘很有帮助。

预防宝宝便秘,可以使用三种方法,且这三种方法最好同时使用:

1. 让宝宝多吃高纤维食物  
宝宝每天要吃的纤维素的量通常是:年龄+5克。因此,父母要在日常饮食中注意添加含纤维素的食物,比如全麦面包、玉米饼等等。
2. 让宝宝多喝水  
宝宝喝果汁易胖且会影响牙齿健康,所以父母要让宝宝习惯喝白开水。
3. 培养宝宝良好排便习惯  
宝宝一岁半后就可以进行如厕训练了,这时父母要培养宝宝定时大便的习惯。刚开始宝宝可能不习惯坐在坐便器上大便,父母可以给他一些玩具,让他把大便解完后才能离开。

(孙卉 古瑾)

## 宝宝多大可以添加辅食?

一般来说,还没有满三个月的小宝宝最好不要喂食任何除了乳品之外的食物,妈妈的奶水基本可以应付这个时段婴儿的一些生理需求。而且刚出生没多久孩子几乎只能代谢流质类的食物,条件还没成熟时就随意给孩子乳汁类之外的食物对健康并没有太大的好处。

等孩子的月龄达到了4至6个月,增加辅食的工作就应该被提上妈妈们的工作计划了。如果换一个衡量标准,当宝宝的体重跟出生时相比翻一番后开始尝试较为理想。

1-3个月:该阶段只能喂牛奶或奶粉,不可随意喂辅食。

4-6个月:大部分孩子会在这个阶段开始添加辅食,妈妈们要一种一种地进行尝试,把握速度。宝宝每日进食的次数不用太多,一到两次即可。推荐:蛋黄泥、对应阶段的米粉、蔬菜泥等等。

6-8个月:如果之前辅食的进展比较顺利,可以考虑添加种类,不过喂食次数仍不宜太多。推荐:豆腐泥、米粉、水果泥等。

8-12个月:可以适当给宝宝尝试半流质的食物了,该阶段是训练咀嚼吞咽的好机会,并适当增加进食次数。推荐:猪肝泥、烂肉末、烂面条等。

12个月之后的饮食建议:度过婴儿期后,成人能吃的东西宝宝基本也什么太多忌讳,但在烹饪方法上需要注意,尽量用蒸煮的方式处理食材。进食的频率可以保持在每天3次左右,不需要过于频繁。在此期间,妈妈们可以着手教自己的孩子使用最基本的餐具了,帮他们尽早学会吃饭的技能。

(俞尔)