

请登录现代快报点点周刊官网 <http://www.xici.net/main.asp?url=/b1207585/>, 韶韶你的养娃烦恼, 传授你的育儿经验。新手爸妈, 伴随宝贝共同成长。

请加入点点周刊母婴交流群

1群宝贝健康:83574874  
2群宝贝健康:81644914  
3群新手爸妈:100029141

特别通告

潜伏家中 易忽视的10个过敏原

宝贝过敏不仅仅是花草惹的祸,问题的症结也有可能就潜伏在“安全”的家里,来看看家中最容易忽视的这些过敏原。

1.烹饪蒸汽:做饭时,盆盆罐罐飘出的蒸汽会附着在你轻易打扫不到的地方,如墙角、天花板、橱柜门和被大物件掩盖的区域,霉菌会抓住机会繁殖。做饭,哪怕只是简单的烧水,也最好打开抽油烟机或排气扇。

2.书架:书架上不仅仅是书籍、相册和工艺品的天下,还会沉积很多灰尘。潮湿的环境下,书籍也会滋生霉菌,成为过敏原。所以书架不能离床太近,每周至少用湿布抹一次。

3.枕头:不管枕头的填充物是什么,温暖湿润的人体环境总会给尘螨创造舒适的生长条件。建议枕芯至少每年更换一次,并定时清洗枕套。

4.浴室脚毯:洗完澡后在上面走来走去,湿漉漉的地毯会促使尘螨和霉菌繁殖。除了定期清洗外,浴后要吧毯子挂在户外吹干。

5.冰箱门封:在你不断开关冰箱门的过程中,湿气、食品残渣聚集在此,使各种细菌大量繁殖。建议用漂白剂兑水每周清洁一次,比较难处理的地方可让棉签帮忙。

6.鱼缸:霉菌容易在鱼缸内侧面附近潮湿地方滋生。投掷的鱼食粘在缸壁上,又给霉菌提供了营养,成为破坏呼吸道的一大杀手。因此,每次喂鱼后,应用布把鱼缸内侧面擦一遍,鱼缸也要定期清洗。

7.湿衣服:长时间放置在洗衣机里的衣服,很容易发霉、变味。换下的衣物应尽快洗净晾干。另外,洗衣服时最好以液体洗涤剂代替洗衣粉,粉末状的东西会加重过敏症状。

8.头发:在外工作了一天,头发上沾满了各种过敏原,极易带入口鼻。春季,特别是有风的情况下出门时,最好戴个帽子。回家后,用温热水清洗一下头发。

9.花盆:植物根部湿润的土壤适合霉菌生长,如果浇水时经常外洒,细菌就会殃及周围的地方。可在花盆里摆放一些鹅卵石,以阻止霉菌传播。若家有过敏症较严重的宝贝,请把植物移到室外。

10.宠物的朋友:如果朋友家有小狗或小猫,那么他的造访也容易把宠物身上的皮毛、毛发带到家中。客人走后,可用吸尘器好好清扫一遍沙发、地毯等地方。

春天本应是万物复苏、春暖花开的好时节,可是今年的倒春寒却一拨接一拨,击得人措手不及。家有宝贝的父母也严阵以待,小不点稍有头疼脑热,家长便草木皆兵忙着给孩子退烧,不敢有半点疏忽。其实专家说,发烧是件“好事”,了解它,就能帮宝贝轻松度过揪心的高烧期。

# 宝贝发烧 先请退烧药安静地走开

指导专家:中大医院儿科主任医师 李海浪

## 真相告白—— 发烧其实是“好事”

中大医院儿科主任医师李海浪说,眼下春季就诊的小不点中,大多数是由病毒引起的发烧感冒,多表现为上呼吸道感染。其实这样的发烧未必是坏事,它更是一个警讯,是在通知小宝贝身体的某部位生病了。而生病之所以会引起发烧,是因为病毒或细菌侵犯人体时,会释放出毒素,这些毒素会改变大脑的体温调节中枢,使它误认为应该是39℃或更高才正常,因此产生发烧现象。发烧本身还是帮助人的身体对付致病原的一种防御措施,从某种程度来讲,适当的发烧有利于增强人体的抵抗力,也有利于病原体的清除。所以不太高的发烧是不必急着退烧的。

## 纠正误解—— 发烧会烧坏脑袋

李海浪主任进一步解释说,由

病毒引起的发热一般是不会超过40℃的,因此很多父母也大可不必为“发烧会烧坏孩子的大脑”而慌了神。大脑细胞的基本成分是蛋白质,蛋白质通常要在42℃以上才会逐渐被破坏。一般的发烧很少会超过这个限度,所以不用担心会烧坏了脑袋。除非是因脑炎、脑膜炎引起的发烧,才会造成大脑伤害。

孩子发烧了,也不一定要急着退烧。发烧的本质就是宝贝的机体在与病毒作战,体温升高是“作战”最有利的状态,39℃恰好是蛋白酶最活跃的时候,此时给宝贝吃退烧药无异于给作战的军队泼冷水,等于是让军队撤兵。而且用退烧药只是缓解症状,药力一过,宝贝体温还会升高,如果继续服用退烧药,反而对小不点的身体消耗更大。

## 不要慌张—— 保证休息自然退烧

当宝贝发烧了,爸爸妈妈们应该做些什么呢?根据多年的经验,



NH449号 高宇飞

李海浪主任表示,如果发烧时没有伴随严重的呕吐和腹泻,只是一般的病毒性发热感冒,其实应对很简单,就是保证小不点充分的休息,并注意补充水分。并且可以通过洗温水澡来平衡体温,至于用酒精棉球擦拭等物理降温法并不适用。在用药的选择上,也可以选用清开灵等清热解毒的中成药,一般情况下不必选择含退烧药的成分。由于孩子此时的胃口较差,可以选择一些容易消化的食物,如米汤、烂面条等,可以补充一些维生素C,如吃些小施尔康,这样通过缓慢的控制,整体辅助宝贝抵抗力的提升,宝贝的体温自然可以降下来。

发热的温度高低与病情是否严重没有直接关系,温度低不代表病情轻,温度高不代表病情重。因此当小孩只是出现发热,温度没有达到38.5℃之前,可在家观察,减少在医院交叉感染的机会。但如果孩子出现高热合并咳嗽、呼吸困难等症状,或高烧2-3天不退,就要及时到医院就医。

快报记者 吕珂 通讯员 杜恩

# 唉,过敏的娃娃咋这么多……

## 点点诊室

“点点诊室”开张一周了,问诊的点爸点妈络绎不绝,点刊的专家团队对每一个网友的问题都给予了认真的回答。由于版面资源有限,“点点诊室”每周只能摘选部分病例见报。如果有更多育儿问题想请教,或者查询相同病例,请登录现代快报点点周刊官网“寻医问诊——育儿诊所”,跟帖写下你的育儿健康难题,点点周刊每周请三甲医院专家一一作答,让我们携手共同呵护小宝贝健康成长。



NH835号 张怡乐

指导专家:秦锐  
江苏省人民医院河西分院、江苏省妇幼保健中心儿童保健科主任医师

aileenyang——12楼  
我家宝宝现在11个半月,女孩。从出生到现在,每次睡醒起床额头都会有很多小红点点,但会很快褪去,不知道什么原因。

答:可能是过热或过敏引起的,应没有什么问题。注意室内空气流通,即使开空调也要开一小扇窗,晚上盖被不要过热,注意床上被单清洁,防止因尘螨引起的过敏。

牛娟——33楼  
我家宝宝8个月多了,因过敏性体质湿疹严重(也没验血确定是否是蛋白过敏,但吃鸡蛋会加重湿疹症状),从5个月起就没吃奶粉。现湿疹没彻底治愈,我买了纽康特宝宝不肯吃。请问专家,有没有必要一定要吃奶粉?另外,宝宝还不会爬,独坐也不太稳,抱着他两脚站立只能站几秒就软了,是否正常?

答:这个年龄段的婴儿一定要添加配乳,少量母乳难以满足宝宝的营养需求。因食物过敏引起的湿疹应根据湿疹的严重程度选用相应的配方奶粉,目前的相

应产品有从完全水解蛋白的氨基酸粉(纽康特)到深度水解蛋白奶粉、部分水解蛋白奶粉的系列,能满足从治疗到预防食物蛋白过敏的需求。8月龄的婴儿不会爬属正常,但独坐也不太稳至少说明大动作发育落后了2月,不建议站立训练。

指导专家:陈辉  
江苏省人民医院河西分院、江苏省妇幼保健中心儿科副主任医师

伊凝儿——18楼  
我家昊昊还有一周就6个月了,他3个月的时候得了毛细支气管炎,最近又复发了。我们带他去了医院,开药吃了一周后不仅没好,反而喘起来了。今天挂水第三天了,还是喘,但他精神很好。今天复诊的时候问医生,这种病有什么注意点,医生说没办法,就是过敏性体质。

我想问下:  
1.我们是第一次复发,医生说三次喘就可以确诊为哮喘。我家宝宝是不是已经难逃哮喘的厄运了?  
2.医生说到七八岁会好,我想问是彻底好么?小儿哮喘是不是意味着以后他一直哮喘,还是就是7岁以内的暂时性哮喘?  
3.虽然是体质问题,但我还是想问平时护理应该注意些什么?

问诊路径:<http://www.xici.net/b1207585/d115635872.htm>

本期专家团队:江苏省人民医院河西分院、江苏省妇幼保健中心专家  
本期关键词:婴儿过敏

4. 这么小的宝宝怎样提高免疫力?(吃牛初乳?吃合生元?或者其他?)

答:1.关于哮喘的诊断有严格的标准,频发喘息只能说可能会发展成哮喘,另外还有发展为哮喘的高危因素是:父母有过敏史或哮喘、过敏性鼻炎史;小孩本身有过敏或特异质史,如幼时有严重湿疹,并且患有其他喘息性疾病,尚能诊断之。

2.哮喘还没有完全根治的方法,但可以预防和控制,有的孩子年龄大了,发作次数可减少甚至很少发作,不能说就是痊愈了,后来可以在某些诱因下发作。

3.喘息发作一般有诱因,病毒性感冒、吸二手烟、化学物品、冷空气、运动刺激、某些过敏原(动物皮毛、尘螨、鸡蛋、花生等)刺激等。所以根据平时的观察看有无上述诱因而导致发作的。可作相应预防。但有些是很难预防的。如尘螨、剧烈的天气变化等。国内资料表明,对尘螨的过敏较多,也可做脱敏治疗。具体可来儿保科检查咨询。

4.六个月孩子的免疫力是很低的,因为来自母体的抗体此时基本消失殆尽。并逐渐建立自己的免疫力。这需要有一个过程,吃牛初乳等作用不是很大。关键还是做好护理,均衡营养、适当锻炼。  
通讯员 朱晓刚 快报记者 吕珂