

近十年,我国儿童过敏性鼻炎门诊量增长30%,儿童哮喘患病率增幅超10倍

踏青时节,如何呵护“过敏宝宝”

今日女报/凤凰网记者 徐珂 通讯员 李雅雯 梁辉



当下,医院里求诊的“敏宝”越来越多了。(AI制图)

清明小长假即将到来,亲子出游又迎来了踏青、赏花的黄金时期。然而,随着花粉、柳絮、尘螨增多,恼人的“过敏季”也悄然来袭。

全球过敏性疾病发病率逐年攀升,已成为世界卫生组织公布的全球第六大慢性疾病。数据显示,近十年,我国儿童湿疹的患病率增长了约4.65倍,过敏性鼻炎的门诊量增长30%,儿童哮喘的患病率增幅超10倍。在某社交媒体平台上,“敏宝”话题的阅读量已经超过1.2亿人次。

当盎然春意遇上过敏困扰,家长们该如何守护孩子的春日时光呢?

被过敏困扰的宝宝

3月31日,湖南省儿童医院急诊迎来不少“过敏宝宝”,他们不停地打喷嚏、咳嗽、起红疹……一旁的家长们急得团团转。

来自长沙的1岁半宝宝园园就是其中之一。“现在他的体重增长明显落后于同龄孩子了。”提到孩子的过敏问题,园园妈妈满面愁容。

原来,自从园园开始添加辅食后,他的身上就频繁出现

湿疹,尤其到了夜里,更是哭闹不止。辗转多家医院就诊后,园园最终被确诊为特应性皮炎。“医生告诉我们,鸡蛋和尘螨是他最主要的过敏原。”园园妈妈回忆说,为了减少过敏反应,家里几乎每天都要打扫卫生,饮食方面也严格忌口,做辅食的餐具也尽量区分,避免含鸡蛋成分的食物混入。

然而,即便如此努力,园园的情况依然时好时坏。“有

时候半夜突然哭醒,发现他又是一身红疹。”园园妈妈无奈地说,“作为父母,我们真的很无助。”

同样被过敏困扰的还有8岁半的果果。起初,果果只是偶尔咳嗽、颈部淋巴结轻微肿大,家长以为是普通的喉咙发炎,便自行喂了消炎药,没太放在心上。但是情况并未好转,反而愈发严重,家人才急忙带他来到省儿童医院检查。

“我们做了过敏原检测,发现他对尘螨过敏。”果果的爸爸说,“医生建议我们进行脱敏治疗,并且注意环境清洁,减少接触过敏原的机会。”经过十个月的系统治疗,果果的症状有了显著改善。

随着过敏性疾病发病率逐年攀升,越来越多的家庭面临着类似园园和果果这样的困境。在某社交媒体平台上,“敏宝”话题的阅读量已经超过1.2亿人次。

每年新增过敏新生儿超过600万人

“这些都属于过敏性疾病自然进程的一部分。”湖南省儿童医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师匡玉婷向今日女报/凤凰网记者介绍,随着儿童年龄的增长,过敏性疾病的表现会发生阶段性的变化。根据2019年发布的《儿童过敏基因检测白皮书》,近几年儿童过敏反应占比估算显示,我国每年新增过敏新生儿超过600万人,中国过敏儿童(7岁以下)总量在2100万人以上。

“春天万物复苏,花粉浓度激增,是引起过敏的重要环境因素之一。”匡玉婷告诉今日女报/凤凰网记者,最近长沙的天气犹如“过山车”,气温骤冷骤热,这种不稳定的天气,很容易降低鼻黏膜防御功能。同时,尘螨和霉菌借着温度、湿度适宜的“东风”,繁殖速度大幅加快,这些常年性过敏原接触量增加,加上儿童免疫调节能力较弱,季节交替时更易患呼吸道感染,

从而引发过敏反应。

在社交平台上,不少新手妈妈分享了自家孩子过敏的经历,比如,“带宝宝去公园玩了一趟,回来脸上就长满了红疹,去医院才知道是花粉过敏。”“孩子出门玩半小时就揉眼睛、流鼻涕。”“我家宝宝添加辅食后,吃了鸡蛋就上吐下泻,去医院检查,说是鸡蛋过敏……”

“新生儿和婴幼儿时期的宝宝免疫系统发育尚不成熟。”

匡玉婷解释,饮食因素中,新生儿最常见的食物过敏类型是牛奶蛋白过敏,表现为不耐受症状如拉稀便、呕吐甚至血便。高致敏食物如鸡蛋、花生、海鲜、豆制品也是儿童时期常见的过敏原,过早引入这类食物可能增加过敏风险。“每个孩子的过敏情况复杂多样,必须在专业医生的指导下,经过严谨评估后,才有可能制定个性化的脱敏方案。”

易感人群可这样防过敏

“根据不同过敏原的特点,易感人群可以采取相应的科学防护措施来预防。”湖南省人民医院儿科副主任医师李文开告诉今日女报/凤凰网记者,“轻度过敏反应通常表现为皮肤瘙痒、荨麻疹或轻微的鼻部

症状,如打喷嚏、流鼻涕。”李文开指出,这类症状相对较为轻微,一般可以通过简单的抗组胺药物缓解。然而,严重的过敏反应则可能涉及呼吸困难、哮喘发作,甚至出现脸色苍白、口唇发干等

过敏性休克的表现。遇到这种情况,必须立即前往急诊科就医。

“同样的,消化道过敏反应也是不可忽视的一部分。”李文开强调,如果孩子出现持续性腹泻、精神状态变差

或反复便血等严重消化道症状,同样需要及时就医。医生会根据具体情况进行综合评估,制定个性化的治疗方案,包括如何规避诱发因素、选择合适的脱敏治疗以及备用必要的药物。

床头放苹果能助眠?不是玄学是科学

今日女报/凤凰网记者 罗雅洁

缓解压力。

在快节奏的现代生活中,“睡个好觉”似乎已经变成了一种奢侈品。在普遍睡不好的情况下,越来越多人愿意为了睡眠质量买单,从几十元到上千元的各类助眠产品层出不穷。

而最近,热播剧中一段“床头放苹果助眠”的剧情引发全民模仿,相关话题迅速登上热搜。很多网友纷纷效仿,但也有人质疑:床前放水果真能助眠吗?这是科学还是玄学?

在相关话题下,很多网友留言称,苹果清香能起到安神、平心静气的作用,对于治疗失眠有效果。也有网友吐槽称,放了三个苹果在床头,半夜被掉下来的苹果声音吵醒,睡得更差了。还有人搬出了科学研究,称苹果皮含有芳樟醇,理论上能镇定神经,

可以起到一定的助眠效果。

因此,一些水果的香气确实可以助眠。比如,苹果中含有芳樟醇的成分,有研究指出,芳樟醇等芳香化合物可通过嗅觉神经传递到大脑边缘系统,进而使人精神松弛,影响情绪与睡眠。柑橘类水果中含有一种叫“苧烯”的化合物,能刺激大脑产生 α 脑电波,使人更放松、有助入眠。

不过,曾宪祥也提醒,水果助眠的功效因人而异,且相对有限。有些人可能因果香放松入眠,但对于一些不喜欢水果香气或容易过敏的人群来说,在床头放水果反而会影响睡眠质量。

如果睡眠质量确实影响了白天工作和学习的状态、情绪和精力,曾宪祥建议大家前往专业的医疗机构,在经过医生评估后,选择适合自己的治疗方法。

资讯 >>

女子误把尿道出血当月经不调

今日女报/凤凰网记者 罗雅洁 通讯员 谢海平

近半年来,长沙市民卢女士发现内裤上总有血迹,以为是月经紊乱或月经不干净,便自行服药、坐浴,可情况并未改善。家人察觉后,赶忙陪她前往湖南中医药大学第一附属医院就诊。

医生为卢女士进行阴道镜检查,最终确诊为尿道肉阜并感染。考虑到肉阜体积较大,直接手术切除损伤大,医生决定先采用中药内服与外洗相结合

的治疗方案,并在一个月后进行手术切除。半年后复查,卢女士病情未复发。

该医院泌尿外科副主任、主任医师蔡蔚介绍,尿道肉阜是指位于女性尿道外口的红色赘生物,又称尿道肉芽肿、血管性息肉、毛细血管瘤、尿道痔,为女性最常见的尿道疾病之一。本病好发于中老年女性,特别是绝经期之后。大多数肉阜基底较宽,常伴有排尿不适、出血等症状。伴有感染时可能出现排尿烧灼疼痛或排尿困难。