

别让牛奶蛋白过敏成新生儿健康“绊脚石”

▲ 广东省妇幼保健院新生儿科 林钻好 黄咏欣

新生儿牛奶蛋白过敏症状，是指新生儿摄入牛奶蛋白后，机体免疫系统对其产生异常免疫反应所引发的一系列表现。常见症状包括皮肤方面，如湿疹、红斑、瘙痒等；胃肠道症状，像频繁呕吐、腹泻、腹胀、便秘，甚至便血；呼吸道表现有流涕、咳嗽、喘息等；还可能

判断方法：综合考量

判断新生儿是否患有牛奶蛋白过敏需要综合多方面的因素仔细考量。首先，胃肠道症状往往较为突出，如频繁呕吐，可能在喂奶后不久就出现喷射性或非喷射性呕吐，且较为顽固；荨麻疹也可能出现，表现为皮肤突然出现大小不等、形状各异的风团，颜色苍白或鲜红，此起彼伏。其次，呼吸道症状如流涕、鼻塞、咳嗽、喘息等类似感冒或呼吸道感染的表现，但按常规治疗效果不佳。最后，宝宝还可能



来源 / 千库网

预防措施：多方着手

预防新生儿牛奶蛋白过敏可从多方面着手。母乳喂养是最为关键的预防手段，母乳中营养成分比例适宜且含有多种免疫活性物质，能增强新生儿的肠道屏障功能与免疫调节能力。建议母亲在新生儿出生后的前6个月坚持纯母乳喂养，尽量避免过早添加配方奶或其他乳制品。若因特殊情况无法母乳喂养或需混合喂养时，应谨慎选择配方奶。部分水解蛋白配方奶可将大分子牛奶蛋白分解为较小片

段，降低过敏风险，适用于有家族过敏史的新生儿作为预防措施。在添加辅食时，也要遵循循序渐进的原则，一般在新生儿满6个月后开始添加，先从单一成分、不易过敏的食物如米粉等开始，逐渐增加食物种类，每次只添加一种新食物，并观察3~5天，留意有无过敏反应。同时，要注意保持新生儿生活环境的清洁卫生，减少接触过敏原的机会，如定期清洁房间、避免接触毛绒玩具和宠物毛发等。此外，母亲在孕期和哺乳期的饮食也需注意，尽量避免食用过多可能引起过敏的食物，如牛奶、鸡蛋、海鲜等，以减少新生儿通过母乳接触过敏原的可能性。

治疗方法：全面调整

当新生儿被确诊为牛奶蛋白过敏后，需采取多方面的治疗措施。首先是饮食调整，对于母乳喂养的宝宝，母亲应严格回避牛奶及其制品，如牛奶、酸奶、奶酪等，同时要注意补充钙剂，因为奶制品是钙的重要来源，回避后可能导致钙摄入不足。其次，在治疗过程中，还需密

切关注宝宝的生长发育情况，确保营养摄入充足，发育正常。对于牛奶蛋白过敏引起的胃肠道症状，如腹泻、呕吐等，可适当给予益生菌调节肠道菌群，改善肠道功能；若出现湿疹等皮肤症状，可在医生指导下使用外用的糖皮质激素药膏、炉甘石洗剂等缓解瘙痒与炎症；若伴有呼吸道症状如喘息等，可能需要使用支气管扩张剂等药物进行治疗。最后，家长要为宝宝创造一个清洁、舒适、低敏的生活环境，减少接触其他可能的过敏原，如尘螨、花粉等，以促进宝宝的康复与健康成长。

新生儿牛奶蛋白过敏症状多样且复杂，涵盖胃肠道、皮肤、呼吸道及全身多个系统。胃肠道的呕吐、腹泻、便秘、腹胀等扰乱正常消化吸收；皮肤湿疹、荨麻疹带来瘙痒不适，影响宝宝睡眠与情绪；呼吸道的流涕、咳嗽、喘息似普通感冒却更难痊愈；烦躁不安、拒奶等全身反应也让家长揪心。及时识别这些症状，能使家长尽快带宝宝就医确诊，开启正确的干预与治疗之路，从而有效减轻宝宝痛苦，保障其健康成长，为其未来的良好发育奠定坚实基础。

跟激素说拜拜！系统性红斑狼疮的“零激素”疗法

▲ 厦门市第五医院 冯亮华

对于系统性红斑狼疮患者来说，糖皮质激素一直是治疗中的重要组成部分。它在控制疾病活动、减缓症状以及预防器官损害方面起到了举足轻重的作用，尤其是在疾病急性期和重症病例中。然而，随着治疗的发展和患者病情的稳定，是否可以逐步减少或停用激素？于是，“零激素”概念应运而生。

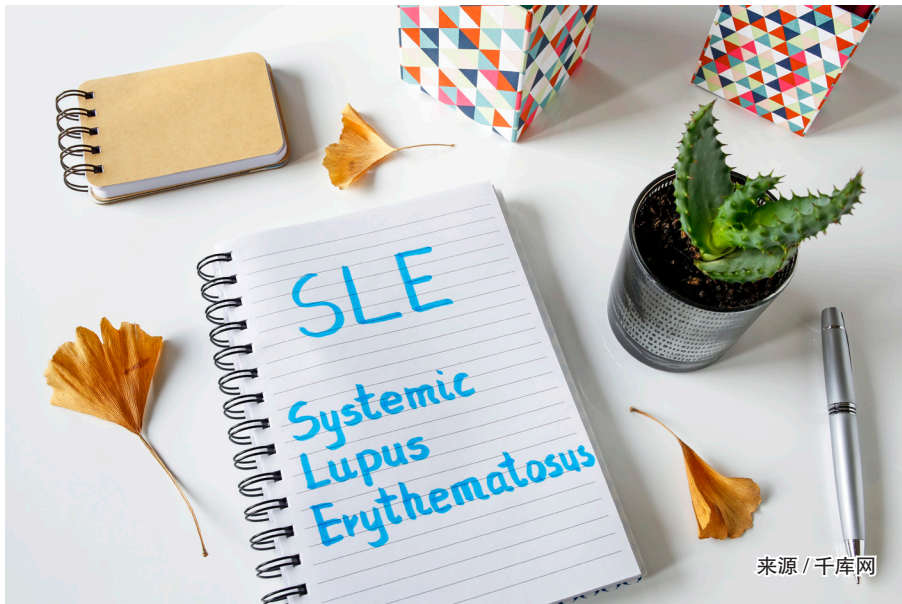
简单来说，“零激素”并不意味着完全摒弃激素，而是在患者病情得到有效控制并持续稳定一段时间后，逐渐减少甚至停用糖皮质激素，改为使用其他免疫抑制剂、抗疟药物或生物制剂等药物。目标是通过减少激素的使用，最大程度降低其副作用，提高患者的生活质量，而不仅仅是追求一个“零激素”的标签。

“零激素”治疗的适用时机

并非所有的系统性红斑狼疮患者都适合进入“零激素”治疗阶段。在考虑是否可以停用激素时，患者必须符合以下条件：

病情稳定 患者的病情应处于缓解期，且维持一定时间，通常为6个月以上。病情的稳定不仅体现在症状上，还包括实验室指标和器官功能的正常。

无严重器官损害 如果患者存在严重的器官损害（如肾脏、心脏或神经系统损害），则不宜贸然减少激素的使用。对于这类患者，激素依然是治疗的核心组成部分，以防止病情恶化。



来源 / 千库网

其他治疗的辅助作用 在进入“零激素”阶段后，患者通常会采用免疫抑制剂、抗疟药物或生物制剂等治疗，这些药物能够有效替代激素的部分功能，帮助控制疾病活动。

“零激素”并非治愈，仍需长期管理

虽然进入“零激素”治疗阶段对患者来说是一项重要的进步，但这并不意味着患者可以彻底放松警惕。实际上，“零激素”并非代表着疾病的治愈，它只是治疗过程中的一个阶段。患者仍然需要在医生的指导下，

定期检查病情，保持适当的药物管理，预防疾病复发。

尤其是对于那些长期使用糖皮质激素的患者，停用激素可能会导致副作用的反弹，因此治疗过程中必须非常谨慎。医生需要根据患者的个体情况进行调整，确保在尽量减少激素的情况下，维持病情的稳定。

从“零激素”到健康生活的过渡

对于系统性红斑狼疮患者来说，

进入“零激素”治疗阶段，标志着治疗的一大步，但这并不意味着完全告别疾病的困扰。长期的疾病管理仍然至关重要。患者应保持健康的生活方式，避免过度劳累，定期复查，并遵循医生的建议，使用免疫抑制剂或生物制剂等药物来控制疾病的活动。

此外，心理健康同样是患者长期治疗的重要组成部分。许多患者在治疗过程中会面临焦虑、抑郁等情绪问题，这时候，心理疏导和支持性治疗不可忽视。医生与患者之间的信任和合作，也是治疗成功的关键因素之一。

科学治疗，个体化管理

“零激素”治疗的成功并非偶然，它依赖于科学的治疗方案、个体化的管理以及患者与医生的密切合作。患者在治疗过程中，应明确治疗的目标是控制病情、减少激素副作用，而不是单纯追求“零激素”的标签。每一位成功过渡到“零激素”治疗阶段的患者，都是医疗团队与患者共同努力的结晶。

随着免疫学和生物制剂等治疗方法的发展，系统性红斑狼疮的治疗正向更加精准、个体化的方向发展。患者在面对疾病时，不必过于焦虑，通过科学的治疗和积极的生活管理，依然可以拥有质量良好的生活。