

# 照顾患有食物 过敏的儿童

## 必备知识指南



扫描获下载。

第  
**3**  
页



## 了解

了解他们对什么(过敏原)过敏

第  
**4**  
页



## 预防

最大限度减少引发严重过敏反应(过敏性休克)的风险

第  
**6**  
页



## 熟悉

识别严重过敏反应的迹象和症状

第  
**8**  
页



## 治疗

发生严重过敏反应时懂得如何处理

---

审校人: Dr. Waleed Alqurashi、Dr. Philippe Bégin、Dr. Moshe Ben-Shoshan、Dr. Edmond Chan、  
Dr. Julia Upton、Dr. Susan Waserman、Dr. Wade Watson。

---



# 了解

此页供家长填写

**姓名**

**因过敏而须避免进食的食物**



应避免的食物的其他名称 (例如、大豆可被称为豆干或豆腐)

**使用哪种肾上腺素自动注射器?**

确保您手头至少有两个备用自动注射器



**自动注射器在哪里?**

知道孩子携带注射器的位置; 代为保管幼儿的注射器



**特别指示**

针对外出、活动和其他事项



**紧急联系人**





# 预防

## 避免过敏反应

### 取得纪录

写一张安全食物购物清单、或者要求家长提供安全的正餐/零食。



### 认真阅读

在购买食物之前、阅读整个成分表、避免含有或「可能含有」您需要避免的食材的产品。



### 仔细检查

三重检查、仔细阅读标签：



1. 在商店购买产品前。



2. 当您回到家中把它放好时。



3. 在上菜之前。

也要检查非食用产品的标签、如手工产品和个人护理用品。



如果不确定、就把成分表拍下来发给家长、让他们仔细检查是否安全。





# 预防

## 避免过敏反应

### 减少风险

在制作或提供食物时减少**交叉污染**。交叉污染是指食物过敏原意外地进入另一种食物、表面/物体上、甚至唾液中。



在准备正餐/零食前后、用肥皂和水**洗手**。



**请勿从食物中挑出过敏原**、因为可能会有少量残留（例如从沙拉中取出坚果）。



在准备食物时、**清洁表面**、如柜台和桌子、并保持它们没有过敏原。



**先做不含过敏原的饭菜**、使用单独的砧板、餐具和炊具。



在亲吻孩子之前、**确保您和您的宠物没有食用过孩子的过敏原**（唾液会沾到他们的皮肤上、进入他们的眼睛或嘴巴）。



**不要共用食物/饮料**、吸管、餐具、杯子或器皿。



# 熟悉

## 识别迹象和症状

过敏性休克的症状通常表现在两个或更多个身体系统：

### 皮肤



荨麻疹、肿胀、  
瘙痒、手感温  
暖、发红

### 呼吸



咳嗽、喘息、呼  
吸急促、胸痛  
或胸闷、喉咙  
发紧、声音嘶  
哑、鼻塞或类  
似花粉热的症

状(流鼻涕、鼻子发痒、流泪、打喷嚏)、  
吞咽困难、窒息感



记住, 过敏性休克不一定会出  
现荨麻疹。

### 胃

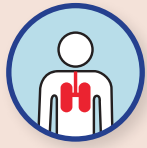


恶心、疼痛或  
痉挛、呕吐、  
腹泻

### 心脏



比正常肤色苍  
白/面色发青、  
脉搏微弱、昏  
厥、头晕眼花



仅有呼吸或心脏症状就可能是**过敏性休克**。



**立即治疗过敏性休克、不要任由症状进展。**



# 熟悉

## 识别迹象和症状



根据孩子的年龄/成熟程度、确保他们知道在感觉不舒服/出现反应时要告诉您。

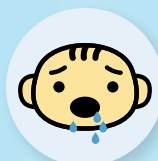


### 婴儿

他们的哭声可能会有明显的变化、流口水、喂食后立即呕吐、或者行为会发生变化、如易怒、意外地变得非常困倦或难以醒来、和/或粘着护理人员。



呕吐



流口水



突然疲累



### 儿童

儿童在描述症状时可能会说：



「我的嘴巴里感觉怪怪的」



「我的舌头很痒」

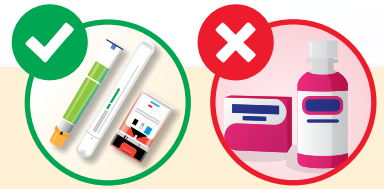


「食物好辣」



# 治疗

## 严重过敏反应 (过敏性休克)



### 关于肾上腺素

这是治疗过敏性休克的一线方法。**不要使用抗组胺药、如Benadryl<sup>®</sup>、因为它们不能逆转过敏性休克的症状。**即使您不确定是否有反应、也要使用**肾上腺素自动注射器**。肾上腺素是安全的,可以拯救生命。

如果发生过敏性休克,请遵循以下**5个紧急步骤**:



**第1步**  
立即使用**肾上腺素自动注射器**(如EpiPen<sup>®</sup>、ALLERJECT<sup>®</sup>、Emerade<sup>®</sup>)。按照设备上的说明操作。



**第2步**  
立即**拨打9-1-1**或致电当地的急救中心,告诉他们孩子有过敏性休克。



**第3步**  
如果症状没有改善、可在注射第一支最早5分钟后使用**第二支自动注射器**。



**第4步**  
立即前往最近的**医院**(最好乘救护车),即使症状轻微或已经停止。反应可能变得更严重或复发。



**第5步**  
打电话给**紧急联系人**(如家长)。



去医院是因为孩子出现过敏反应、而非因为使用了肾上腺素。





# 治疗

## 严重过敏反应——体位很重要

### 當注射肾上腺素时

让孩子**坐下或躺下**。如果呼吸困难，他们可能更喜欢坐着。



在使用肾上腺素自动注射器之前，**支撑或加固他们的腿部**以减少移动可能会有帮助。

### 注射肾上腺素后

让他们**仰卧**（如果还没有躺下），并抬起他们的腿。如果呼吸困难，他们可能更愿意保持坐立状态。



如果孩子感到不舒服或出现呕吐，让他们**侧卧**。如果不省人事，也应该让他们侧卧。

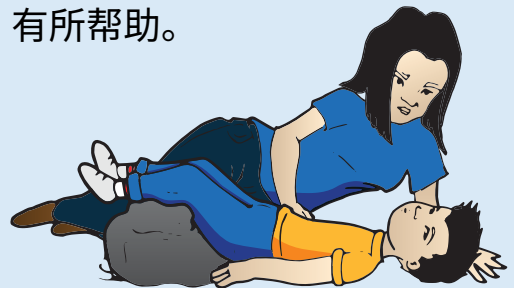


### 在过敏反应期间...

如果孩子是躺着的，在过敏反应期间**不要让他们突然坐起来或站起来**，即使是在注射肾上腺素后。**突然改变体位可能会危及生命。**



注射肾上腺素后，**与幼儿一起躺下来**让他们保持平静可能会有帮助。



# ? 常见问题

## 1 什么是食物过敏?



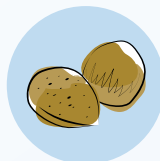
当您有食物过敏时,免疫系统会将某种特定食物中的某些东西(最常见的是蛋白质)误认为是有害的。您的身体对该食物(过敏原)的反应就是过敏反应。

## 2 最常见的食物过敏原是什么?

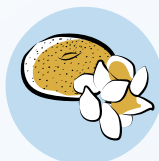
在加拿大,「最应重视的食物过敏原」是:



花生



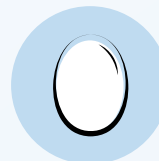
树坚果



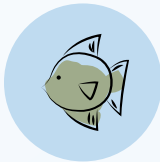
芝麻



奶类



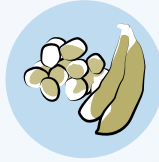
蛋



鱼



甲壳类动物  
(如龙虾、虾)  
和软体类动物  
(如扇贝、蛤蜊)



大豆



小麦和  
黑小麦



芥末

## 3 需要多少食物过敏原才会引起反应、反应发生的速度有多快?



引发过敏反应所需的量因人而异,对某些人来说,少量即可引发过敏反应。大多数过敏反应是在几分钟内发生的,但有些过敏反应会在接触后几小时内发生。

## 4 什么是过敏性休克?



过敏性休克是最严重的过敏反应类型。它可能会危及生命,但有一些方法可以将风险降到最低,并为紧急情况做好准备。

第6页的图片;第8页的步骤1和3由加拿大儿童过敏性休克行动计划(Kids' CAP)供稿。



## 分享本指南

它提供了易于理解的信息,对管理食物过敏和过敏性休克至关重要。

本指南非常适合祖父母、保姆、教练和其他为患有食物过敏的儿童提供照护的人。





---

[foodallergycanada.ca](http://foodallergycanada.ca)