

对食物过敏的认识



每13个孩子中就有一个患有食物过敏症。孩子可能对任何食物过敏，但幼儿最常见的食物过敏原是牛奶、花生、坚果、大豆、小麦、鸡蛋、鱼类、贝类和芝麻。为了保证孩子的安全，照顾者应该：

照顾患有食物过敏的孩子时，要做好准备。

- 询问孩子是否有医生的紧急行动计划。如果有，请索取并阅读。
- 阅读食品标签，避免过敏原；千万不要以为自己了解其成分。
- 在吃零食/饭前和饭后都要洗手，并擦拭桌子、椅子和游乐场设备。
- 在准备或提供食物时，要避免器皿的交叉接触（例如，使用同一个勺子、平勺或汤匙）。
- 询问家长以前的反应、必要的预防措施，以及如何使用孩子的肾上腺素自助注射器。
- 知道孩子的药品放在哪里，外出或郊游时要带着药品。

留意对过敏原的反应。

如果孩子有以下任何一个身体系统出现轻微或严重(*)的症状，可怀疑发生了过敏反应。

1. 口腔：嘴唇和/或舌头肿胀
2. 皮肤：瘙痒、荨麻疹、发红或肿胀
3. 胃：呕吐、恶心或胃痛
4. 肺部：气喘、咳嗽或胸闷*/呼吸困难
5. 心脏：头晕*，脉搏微弱*，或昏厥*

轻度反应通常只包括这五个身体系统反应中的一个。严重反应可包括任何严重的症状和/或一个以上的身体系统反应。严重反应称为过敏性反应，可能会危及生命。

如果孩子呼吸困难、脉搏微弱或昏厥——或者上述两个或更多的身体系统出现症状——则应使用肾上腺素并拨打911。

教导所有孩子要小心。

在吃饭/零食时间，我们希望每个孩子都能做到：

- 吃之前停一下。
- 查看面前的食物。
- 询问是否可以吃。
- 只有在大人说可以的情况下，才去吃这些食物。

本提示单与西北大学食物过敏及哮喘研究中心（CFAAR）联合制作，研究中心网址：cfaar.northwestern.edu

English Title: Food Allergy Awareness



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education