

# 寶寶眼睛揉不停成兔子眼 當心恐已誘發過敏

[nownews.com/news/20190927/3652899/](https://www.nownews.com/news/20190927/3652899/)

September 27,  
2019



寶寶小手難控制，揉起眼睛可是沒在客氣的，怎麼樣都無法阻止，讓爸媽感嘆寶貝有夠「難搞」！嘉義基督教醫院新生兒科陳東華醫師解釋，出現以上情景，家長要小心，可能是因過敏誘發的眼睛不適。在還沒學會語言之前，寶寶眼睛感到不舒服，就只能用一直眨眼、揉來揉去、哭鬧來表達，若沒注意到寶寶過敏，除了造成寶寶紅眼、眼淚眼屎多以外，眼睛長時間處於發炎、一直揉的狀態，可能提高細菌感染的風險，更甚使眼球表面受傷，影響視力，造成永久性損傷。

## 遠離「過敏進行曲」 兩歲前是防敏黃金期

過敏是一連串漸進式的過程，如同進行曲一般，會依年紀陸續出現，學術上稱為「過敏進行曲」。在小嬰兒時期，多以腸胃道過敏率先出現，接著延伸至皮膚與呼吸道，發展出異位性皮膚炎或氣喘，若症狀嚴重，可能需要長時間的治療保養；過敏若表現在眼睛部分，像過敏性結膜炎，或是紅眼、發癢，出現灼熱感及黑眼圈等，都是常見症狀。

陳東華醫師提醒，兩歲以前，不僅是寶寶成長的關鍵期，更是預防過敏的黃金時期，家長勿輕忽預防，導致過敏伴隨寶寶成長。除了影響體格，還可能因頻繁過敏不適，使寶寶長大後專注力不佳，影響學業。呼籲爸媽應盡早打好寶寶健康底質，為長遠未來打算。

醫師：80%寶寶因飲食誘發過敏 家長更應留意

陳東華醫師表示，過敏可分為被吃進去、吸進去跟接觸到的過敏原所引起。現代家長對環境相關的觀念已十分周全，也常會在家中使用空氣清淨機、除溼機，維持低過敏原環境，但相對於飲食方面的認知，就沒那麼全面。且嬰兒時期的過敏，百分之八十都是由飲食導致，因此過敏預防的不僅要做好環境清潔，「飲食」也是不容忽視的關鍵重點！

陳東華醫師表示，嬰兒多攝取的「奶蛋白」，本身就易引起過敏，市面上許多配方品不論牛奶、羊奶或是植物奶，其蛋白質都不是我們人體本身的蛋白質，所以這些蛋白質在寶寶體內待得越久，誘發身體過敏的機率就越大。

陳東華醫師建議，媽媽最好以哺餵母乳為第一優先，因母乳是預防過敏最好的食物，內含的免疫球蛋白、乳鐵蛋白、維他命成分，都能增強寶寶的免疫力，媽媽們也不需擔心或忌口，正常均衡攝取，更能讓寶寶獲得媽媽完整的母乳蛋白質及抗體保護力。寶寶一歲後，若媽媽因外部因素不便持續哺餵母乳，建議可以使用「部分水解蛋白」來銜接。

選擇精準水解技術 切斷刺激才能有效預防

市面上水解品牌多如繁星，寶寶如有過敏疑慮，或是母乳量不足的媽媽們，究竟該如何挑選？陳東華醫師說明，應首選具有大規模臨床實證的品牌，確保其技術能精準找到並切斷易造成刺激的蛋白質片段，或轉換為適合寶寶腸胃的溫和小分子，避免蛋白質通過寶寶腸胃道時，誘發不必要的過度反應。透過一點一點的刺激，也有助於寶寶腸胃道慢慢適應，產生耐受性，未來遇到相同過敏原時，較不易再發作。提早做好準備，才能為寶寶未來健康成長鋪路！