

育儿宝典

家长课堂

怎样让宝宝与宠物安心相伴

如今,宠物已成为许多家庭中不可或缺的“成员”,不少家长既希望孩子能有宠物陪伴,又担心引发过敏问题。事实上,宠物与儿童过敏并非简单的因果关联,而是与过敏原类型、宠物饲养方式、孩子自身体质等多种因素相关。只要了解宠物相关的过敏原、可能引发的过敏表现,并科学应对,就能让孩子与宠物安心相伴、快乐成长。

过敏反应知多少

家庭常见宠物,除了猫和狗,还有仓鼠、鸟类等。这些宠物的过敏原并不局限于毛发,更多来自皮屑、唾液、尿液中的特异性蛋白,且易通过空气和接触传播。儿童免疫系统尚未发育成熟,接触宠物过敏原后,可能在呼吸道、皮肤、眼睛等部位出现过敏反应。

过敏性鼻炎:最常见,以阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻塞、鼻痒、鼻塞为典型症状。孩子可能频繁揉鼻、挖鼻,夜间鼻塞严重时会出现张口呼吸、打鼾,长期甚至影响睡眠质量。

过敏性哮喘:属于较严重的过敏反应,发作前可能有打喷嚏、流涕等先兆,随后出现喘息、呼气性呼吸困难、胸闷气促,若反复发作可能影响肺功能。

过敏性皮肤问题:包括过敏性皮炎、荨麻疹、湿疹等,表现为皮肤红斑、丘疹、瘙痒,或

突发风团,多因直接接触宠物皮屑、唾液引发,易反复发作。

过敏性结膜炎:典型症状为眼痒、眼红、流泪、灼热感,多因孩子接触宠物后未洗手就揉眼所致,严重时易与感染性结膜炎混淆。

其他情况:少数孩子可能出现耳道瘙痒、发炎等耳部过敏;极个别对啮齿类宠物过敏的孩子,可能出现严重过敏反应,需及时就医。

防过敏不必“一刀切”

怕孩子过敏,就不能养宠物了吗?其实,养宠物不一定会引起孩子过敏,两者的关系需结合孩子体质、接触时机和宠物饲养方式综合判断,不能简单判定“养宠物就会过敏”或“养宠物有益无害”。

评估过敏体质是前提 宠物过敏的本质是免疫系统对宠物蛋白的过度反应,多见于有过敏家族史(如父母有哮喘、鼻炎等)的孩子。非过敏

体质的孩子,一般正常接触宠物不会过敏。

早期接触或有益处 有研究发现,从小与宠物共同生活的孩子,过敏风险比同龄人更低。宠物皮屑携带的少量无害细菌,能给孩子的免疫系统提供“模拟训练”,帮助其适应外界刺激,减少后续过敏的可能性。

不当饲养增加过敏风险 若宠物长期不清洁、饲养环境潮湿脏乱,会导致过敏原大量积聚;任由宠物进入孩子睡眠区域或过度亲密接触,也可能增加过敏风险。

总体来说,养宠物与孩子过敏之间并非对立关系,而是“风险与益处并存”,关键在于提前评估孩子体质、做好饲养环境的卫生管理,而不能简单地“一刀切”禁止或完全放任不管。

上海市疾病预防控制中心
郑柯扬 陈响响
审阅:罗春燕 主任医师

本栏目由上海市预防医学会提供支持



“孩子吃得不少,也不挑食,就是不长肉。”生活中部分家长有这样的烦恼。在上海中医药大学附属岳阳医院儿科赵寅秋医生看来,这些孩子可能脾胃较弱。脾胃是后天之本,家长应根据四时,帮助孩子调养脾胃。脾胃养好了,孩子自然而然也就长肉了。

春养肝

春天是万物复苏的季节,也是孩子长个的最佳时机。春天对应五脏中的肝脏,需要调肝柔肝,顺应肝气升发,为孩子调护。可给孩子吃一些应季蔬菜,如荠菜、香椿、春笋,以及鱼、虾、豆制品、奶制品等,通过补充相应的蛋白质、钙等微量元素来促进生长。

夏养心

夏天,对应五脏中的心脏。夏季养阳,可固定脾胃之气。此季比较容易滋生疾病,小朋友切勿贪凉,家长可以给孩子适当吃绿豆、百合、薏米、莲子、冬瓜等食物,既清热解暑,又不伤害脾胃之气。

秋养肺

秋天阳消阴长,对应五脏中的肺脏。此季节应该多吃性温食物,少吃辛辣、冷食。孩子可以适当吃梨、百合、西芹、柚子、菱角等。

冬养肾

冬季天气寒冷,阴盛阳衰,需要敛阴护阳。冬天对应五脏中的肾脏,此时节,家长要保证孩子的睡眠,并可适当进补,让孩子适量吃牛羊肉、鱼虾、萝卜、玉米、山药、苹果等,以此护住身体的阳气。

孩子光吃不胖?试试四时调养

□记者 冷嘉

上海上善公益基金会 2025年度公益慈善事业公告

2025年,上海上善公益基金会在社会各界和广大爱心人士的关注、支持和帮助下,秉持“关爱、扬善、助困、扶弱”的宗旨和“生命至上,海纳众善”的理念,规范有序地开展了3个公益慈善项目。现将有关情况公告如下:

一、2025年本基金会公益慈善项目接受捐赠及捐助情况:

(一)“心脉益行”主动脉疾病贫困患者救济项目

救济云南等多地家庭经济困难的主动脉疾病患者14人,帮助上述患者及时手术,避免可能造成的疾病意外致死致残甚至他们的家庭因病返贫、因病致贫,为上述患者及家庭支付部分需自费的医疗费用合计26.05万余元、捐赠支架及输

送系统3套(价值7.9万元)。

(二)儿童颅颌面畸形贫困患儿救济项目

救济云南家庭经济困难的颅颌面早闭患儿1人,帮助上述患儿及时住院治疗直到康复出院,为上述患儿及家庭支付部分需自费的医疗费用0.9万余元。

(三)“知善书屋”乡村振兴助学公益项目

接受捐赠资金及物资:现金0.5万元、儿童图书545册、乐高玩具一批以及明基投影设备一套。

捐助受益对象及数量:

1. 四川省广元市朝天镇第一小学捐赠儿童图书545册、乐高玩具一批。
2. 四川省广元市水磨沟镇小学

捐赠明基投影设备一套。

3. 四川省广元市中子实验学校捐助了一场“送电影进校园”系列活动、“豆蔻无忧”乡村学校女生生理期关爱项目捐赠卫生巾两批,受益女生100余人。

二、2025年向本基金会捐款捐物的爱心组织和个人:

组织:上海市浦东新区今达花园业主委员会

个人:苏路蓉、余华卿、刘翠蓉

三、2025年参与本基金会公益慈善项目的合作机构:

复旦大学附属儿科医院
云南省曲靖市罗平县人民医院
广西科技大学第一附属医院
四川省广元市人民医院
西安交通大学第一附属医院

南华大学附属第一医院

中南大学湘雅医院

上海市浦东新区今达花园业主委员会

上海市闵行区莘庄实验小学

四川省广元市朝天区中子镇中子实验学校

四川省广元市朝天区水磨沟镇小学

四川省广元市朝天区朝天镇第一小学

“生命至上,海纳众善!”

在此,上海上善公益基金会向所有热心关注和支持医疗慈善与乡村振兴事业,并爱心帮助及参与以上项目的社会各界与爱心人士致以最衷心的感谢和敬意!