FAMILY HEALTH / 2024

# 儿童过敏全流程管理指南

食物过敏与湿疹：从检测到家庭执行的完整路径

编制：MDC 麦缇盛健康 · 家庭健康组

版本：2024 版（第 1 版）

适用对象：食物过敏、湿疹反复的儿童及其家庭

# 一、儿童过敏不是“ 长大就好了 ”

食物过敏与湿疹常常同时出现，背后是肠道屏障功能、免疫耐受建立与饮食结构共同作用的结果。反复的湿疹与过敏不仅影响睡眠与情绪，还可能影响生长发育。等待“ 自愈 ”往往错过建立免疫耐受的窗口期。

MDC 的家庭健康管理把儿童过敏拆成三段：评估（找到反应源）→ 干预（移除与修复并行）→ 随访（逐步建立耐受）。

# 二、评估：先找到“ 反应源 ”

- 食物不耐受 IgG 检测：识别高反应食物，形成个体化清单。
- 肠道菌群分析：判断屏障受损与菌群失衡程度。
- 生长发育曲线：身高、体重、BMI 百分位，作为管理效果的硬指标。
- 皮肤与症状记录：湿疹面积、瘙痒程度、夜间觉醒次数。

# 三、管理：“ 移除—修复 ”双线并行

## 移除

剔除高反应食物，同时给出营养等价的替代方案，避免影响生长发育。

## 修复

肠道修复营养（L-谷氨酰胺、锌、维生素 D）+ 低敏饮食结构 + 皮肤屏障护理。

## 家庭执行

家长是执行主体。我们把方案转成可操作的清单：每日饮食记录、替代食谱、外出就餐应对、症状日记，降低家庭执行难度。

# 四、典型管理案例

6 岁男孩，对牛奶、鸡蛋、小麦等多种食物过敏，湿疹反复发作，身高体重低于同龄水平。

管理方案：IgG 检测锁定致敏食物 → 剔除 + 肠道修复营养 → 低敏饮食替代方案，周期 6 个月，每月复评症状与生长曲线。

6 个月结果：过敏原种类减少 70%，湿疹控制率达 95%，身高体重追赶至同龄正常水平。

以上为单个管理档案记录，个体差异客观存在；儿童饮食调整须保证营养充足，建议在专业人员指导下进行。

## 五、家庭执行清单

| 项目 | 频率 | 记录方式 |
| --- | --- | --- |
| 饮食日记 | 每日 | 记录主食、蛋白、蔬果与零食 |
| 症状日记 | 每日 | 湿疹面积、瘙痒、夜间觉醒 |
| 生长曲线 | 每月 | 身高、体重、BMI 百分位 |
| 复查 | 按方案 | 过敏原与肠道指标复评 |

## 六、关于 MDC

MDC 家庭健康组为儿童提供过敏与生长发育的全流程管理，强调“检测有依据、干预有路径、家庭能执行”，并与儿科、营养专业人员协同，确保方案安全可落地。

本白皮书内容由 MDC 麦缇盛健康管理团队编制，用于健康管理与科普参考，不构成个体化诊疗方案。文中案例数据为管理档案记录，个体存在差异，具体方案需由专业人员评估后确定。© MDC 麦缇盛健康