



您家也有氣喘兒嗎？

◎ 益華社區醫療群 / 謝佳璋小兒科診所院長

小兒科、感染科、過敏科及胸腔科專科醫師 謝佳璋醫師

十三歲的小智，由於感冒咳嗽久治不癒，因此由媽媽帶來就醫，小智表示有時咳得嚴重時，會有一種上氣不接下氣的感覺。醫生診斷的結果是，小智的咳嗽可能不是因感冒所引起的，而是由於本身有過敏氣喘卻不知道。看了這樣的描述，您的小孩是否也有類似的症狀呢？在台灣，已有越來越多的兒童患有過敏氣喘了。

兒童氣喘的主要特徵為反覆性、突發性的喘鳴發作，支氣管因為受到不同的刺激物，如過敏原、病毒感染、冷空氣、空氣污染等，導致呼吸道發炎，造成氣管阻塞及狹窄，而這種現象對某些人而言是可以自行痊癒的，或者經過藥物治療後也可恢復正常。

氣喘生成的原因有很多，絕不是單一因子即可說明，除了過敏遺傳體質的因素，環境的改變一直被認為是最重要的角色，包括空氣污染、生活壓力、溼熱的天氣、密閉室的空調系統、二手煙的刺激、不易清洗的地毯、窗簾、彈簧床等，加上飲食習慣的改變，如攝取過多的高熱量、高蛋白和高脂肪食物，都會使罹患心臟血管及糖尿病的比率提高，也會增加氣喘和皮膚過敏。另外，由於職業婦女增加，有越來越多的媽媽以牛奶代替母乳餵食，更容易讓寶寶提早曝露於外界過敏原的刺激，而引起過敏反應，這也是近來不斷呼籲媽媽們產後哺餵母乳的主要原因。

引起孩童氣喘的主要過敏原有塵蟎 (dust mite)、黴菌、蟑螂的糞便及其屍體、狗、貓、鳥類寵物的皮垢或分泌物等都是，其中，秋冬末初和春末夏初由於是塵蟎與黴菌活動力最活躍的時期，因此也是氣喘好發的季節，久未使用的被單在這個時候，須經太陽曝曬一段時間後才可覆蓋，以免因過敏原的擴散，而引發氣喘。此外，學期的開始，也是氣喘好發的另一波高峰，此時由於孩童剛回到團體生活，不但



感冒的病例增加，也容易因普通的病毒感冒而導致氣喘急性發作，所以出門最好戴上口罩，少去人多之處，並多喝開水，以避免接觸病原體，降低被感染的機會。

很多父母在聽到自己的小孩患有過敏氣喘時，簡直是晴天霹靂，並責備自己是否把過敏的遺傳體質傳給下一代，然而，對於兒童氣喘患者而言，有三分之一的機率會痊癒，也有三分之一的比例，其症狀會隨年齡而大幅改善，因此，爸爸媽媽無須過度的憂慮與絕望。根據研究發現，氣喘病童的身高體重與一般小朋友不會有差異，其發育也很正常，可以外出旅遊及適當運動，但要注意的是，要避免感冒引起的上呼吸道感染和運動前需要有至少二十分鐘以上的暖身運動。

一般而言，氣喘在發作前，都有一些症狀，例如小朋友半夜常會因咳嗽或胸悶醒過來，最近使用支氣管擴張劑的次數大增，而原本可輕易爬樓梯的運動耐力，也變成只要稍微走動一下就會咳嗽或感到胸悶，以及呼氣流量降低超過個人最好值百分之二十以上，都是值得預警的地方。

氣喘是小兒科常見的慢性疾病，但是千萬不要以為喘鳴發作或呼吸困難才是氣喘，事實上，有一半的氣喘孩童只是咳嗽而已，因此，當您發現家中的小朋友，常有夜咳或咳嗽超過十天或是天氣變冷就咳，天氣變暖就不咳的話，就要懷疑可能有過敏氣喘了。

目前治療過敏氣喘較有效的方法是減敏療法，一般來說，須由有經驗的醫師注射，也就是把過敏原打入體內，有時會引起一些過敏症狀，如蕁麻疹、眼睛和鼻子癢、氣喘甚至休克，因此注射後，應留在醫院觀察十五至三十分鐘，以確保安全。當然，除了藥物治療外，若能從日常生活中就注意居家環境的整潔，也可減少過敏氣喘的病發，例如1. 使用除濕機，控制相對溼度於百分之五十左右，2. 寢具方面，可選用防塵蟎的製品，被套、枕巾最好每隔二至三星期以熱水燙過，3. 經常清洗窗簾以及4. 家中擺設以簡單為原則。

最後，順便介紹一下什麼是嬰幼兒急喘，所謂急喘，就是急性的呼吸困難，症狀包括咳嗽、發燒、流鼻涕、呼吸急促，利用聽診器檢查胸部時，可聽見喘鳴及濕囉音。其他像異物的吸入，如花生米、錢幣、玩具等，細支氣管炎、氣管軟化、肺炎或是胃食道逆流與哮喘等，也都是引起急喘的疾病。



醫師簡介

謝佳璋 醫師

謝佳璋小兒科診所院長

小兒科、感染科、過敏科及胸腔科專科醫師