

小兒氣喘二三事

文 | 葉昌明醫師



作者：葉昌明醫師（上圖）
學歷：慈濟大學醫學系
現職：大林慈濟醫院家醫科醫師

什麼是小兒氣喘？它又稱為小兒哮喘，如果您的小孩曾有喘鳴或反覆出現喘鳴、明顯之夜間咳嗽、曾經在運動後出現咳嗽或喘鳴、當吸入污染空氣後，會出現咳嗽等情況，就要小心是否是氣喘患者。

氣喘是小兒科門診常見的慢性疾病，台灣每 10 位小朋友便有一位罹患氣喘，尤其是國家越來越工業化的發展腳步，氣喘盛行率急遽上升中。氣喘雖是慢性病，卻潛藏危險性，突然的急性發作，引起呼吸困難甚至危及生命，因此不可輕忽，儘管如此，家長也無須過度緊張，因為兒童氣喘症狀多數會隨年齡增加而遞減，研究統計顯示，至少有 1/3 病童會在青春期前會完全痊癒，另有 1/3 的病童症狀會大幅改善，而且會減少其急性發作的次數。

氣喘治療需要長期、耐心配合醫師，只要治療適當，仍可揮別氣喘，因為氣喘不會傳染，治療期間，孩子仍可正常參加社交活動，享受童年生活。

一. 氣喘的症狀

典型的氣喘症狀包括慢性咳嗽、呼吸時有喘鳴咻咻聲、呼吸困難及胸悶等，但也有很多氣喘是以慢性咳嗽為主，通常在睡覺時、天快亮、剛睡醒，或是運動時，小朋友容易出現氣喘症狀。此外，呼吸道感染也很容易引起氣喘發作，因此感冒之後，

若出現久咳不癒或呼吸急促，也有可能是氣喘。

如果孩童在跑步或遊戲中無法跟上同伴或無法持續跑步 5 分鐘以上等，出現運動耐受力不足情形，家長也應該特別注意。小兒氣喘症狀與感冒類似，有的家長會覺得困擾，提供一個簡單的判斷方法，假若您發現小朋友，天氣變冷就咳，天氣轉好，咳嗽也隨之減少，就要懷疑小朋友是否得了氣喘病，當然，最正確的方法，還是前往合格醫療院所就醫，由醫師診斷以確認病因。

二. 氣喘的成因

氣喘病的形成有 2 大因素：

(一) 過敏體質，也就是遺傳因素，文獻記載，父母親其中一個人有氣喘，小孩

罹患氣喘機會 25%，若父母親雙方都有氣喘，則小孩子 100% 會有氣喘病。但父母沒有氣喘或過敏體質，小孩子還是可能得到氣喘，只是機會較低。

(二) 過敏原刺激，塵蟎是台灣最常見的過敏原，90% 以上的氣喘病童對塵蟎過敏，塵蟎是一種肉眼看不見的小蜘蛛，約 0.2 - 0.5 公釐大，常存在家裡灰塵中，所以稱作塵蟎。牠們以人或動物的皮屑、指甲及毛髮為主食，喜好生長於床褥、枕頭、地毯、衣服、絨毛玩具或厚重的窗簾，在夏末初秋時繁殖得最快，所以氣喘病人最容易在這個時候發作。其他過敏原包括蟑螂，狗、貓等動物的毛，黴菌等。至於花粉過敏在國外常見，在台灣可說少之又少。



三. 氣喘好發季節

台灣氣喘病童容易發作的時節為：

(一) 秋末冬初之時，因為塵蟎於此時最活躍，此外，冬天使用的被單因長久未用，常生許多過敏原如塵蟎、黴菌，若剛拿出來而未經曝曬便蓋在身上，易導致氣喘發作。

(二) 春末夏初之時，因為梅雨季帶來豐沛的雨量造成濕度較高，也易導致塵蟎及黴菌叢生，引起過敏病的發生，另外，冷氣機過濾網及出風口由於一整年未使用，過敏原亦藏其中，啟動後便會散播於空氣中，造成氣喘發作。

(三) 夏末初秋剛開學時，因為此時節，感冒病例較多，普通的濾過性病毒感冒容易引起氣喘急性發作，避免的方法為減少到人多處，並常常喝水，外出時，可帶上口罩，減少被感染的機會。

四. 如何治療氣喘？

治療氣喘除了配合醫師外，首先要避免接觸過敏原。要如何減少家中的過敏原呢？以下幾點供您參考：

(一) 寢具、棉被、枕頭、窗簾等常會滋生、隱藏過敏原，應勤加換洗。

(二) 被套、枕巾最好每隔 2 - 3 星期，以 65°C 的熱水燙過。

(三) 家中盡量不要鋪地毯，避免使用厚重窗簾，最好以木板取代彈簧床，如使用彈簧床可加裝防蟎床罩。

(四) 擺設以簡單為原則，減少灰塵堆積死角。

(五) 將衣物、毛織物、絨毛具放在櫃子並關好櫃子的門。

(六) 保持居家空氣流通。

(七) 使用除濕機，控制相對濕度於 50% 左右。另外避免進出公共場所，避免感冒也都可以減少氣喘的發作。

(八) 規則使用治療氣喘的藥物。

雖然 50 - 70% 的氣喘病童會因為運動而引起發作，尤其是當合併有乾冷空氣、空氣污染、過敏原多的環境下，特別容易發作，但只要病人與醫生合作，這些都是可預防的。

適量的運動，可改善肺功能及身體狀況，對身體有很大的助益，據統計，奧林匹克運動會中，至少有 20% 的金牌得主是氣喘病患，氣喘患者只要在運動前（例如劇烈跑步前），有較久的暖身運動（最好 30 分鐘），或是運動前適當的使用支氣管擴張劑並補充足夠水分，都可減少或減緩發作的機會與嚴重度，另外，選擇較適合氣喘病人的運動，例如游泳，也可避免氣喘發作。

若要預防過敏疾病的產生，要從出生起就開始避免接觸過敏原。高過敏家庭中的懷孕婦女，最好從懷孕 4 個月起，就避免接觸過敏原。新生兒於出生後最好餵食母乳，這可減少 2 歲內的喘鳴發作。並盡量減少接觸貓狗等寵物、及二手菸等，都能預防過敏疾病的產生。

五. 結語

當氣喘兒感冒時，千萬不可掉以輕心，看病時需主動告知醫生，小朋友有氣喘病史，以免輕忽而導致嚴重的氣喘發作，因為，氣喘兒感冒時可能會引起氣喘病急性發作。提醒您，氣喘並非不治之症，一般來說，只要好好的治療，就可痊癒或改善。豐