

# 拒絕成爲過敏兒

文／李彩鳳 台北市立聯合醫院中醫院區醫師

過敏體質不再犯，要從生活做起。

**過**敏體質，又稱異位性體質（atopic diathesis），是過敏性疾疾病發作的根本因素之一，家庭中若有過敏體質的成員，例如父母親或兄姐有氣喘、過敏性鼻炎、異位性皮膚炎等，剛出生的小孩很可能有過敏體質的遺傳，而引發過敏性疾疾病。

台灣約有15~20%的人有過敏體質，不一定都會發病，也可能從未察覺自己有過敏的徵兆，但有些人卻容易表現強烈的過敏反應。過敏體質是什麼？要如何預防過敏體質作祟呢？

## 過敏的體質

「過敏體質」是指身體免疫系統對外來物質的一種過度反應狀態。過敏體質是可以遺傳的，據統計，父母一方有過敏性疾病患或過敏體質，小孩就有30%~50%的機率，父母雙方皆有過敏體質，小孩的機率接近7成。

此種多重基因遺傳的慢性過敏性發炎反應，易受各種誘因及過敏原誘發，造成過敏反應，表現在不同器官組織，統稱為「過敏性疾病患」，包括氣喘、過敏性鼻炎、異位性皮膚炎、過敏性結膜炎、過敏性腸炎等等。

當具有遺傳性過敏體質的嬰幼兒，於出生後6個月內接觸到致敏因素，體內便開始形成過敏性的免疫機制，以後遇到相同的致敏因素，便會很快速的引起過敏性發炎反應。

過敏兒常會表現出類似感冒的症狀，例如咳嗽、流鼻水、打噴嚏、咽喉不適感等，這些症狀在季節交替時更明顯，家長便會擔心小朋友的抵抗力是否不好，才會常常「感冒」，其實，過敏兒的症狀往往是免疫系統失衡的結果，而非免疫力不足。

其實，此時該做的不是提升抵抗力，而是調整免疫系統，讓它回到平衡。中醫說：「陰平陽秘，精神乃治。」俗語說的好：「過猶不及」，可說是最好的寫照。

## 致病三因素

過敏性疾病患的發生，往往需要3個契機結合，才會爆發，第一是具有過敏性體質，第二是接觸到致敏因素，第三是發炎反應的產生。

具有過敏體質，不一定會發生症狀，臨床上常見很多成年人，到更年期才出現過敏症狀，之前完

全不曉得自己有過敏體質，且已經遺傳給下一代而不自知。因此，提早瞭解自己的過敏體質，對於防治小朋友的過敏性疾病患，是很有意義的。

致敏因素千奇百怪，除了常見的過敏原，如家中灰塵、塵蟎、黴菌、蟑螂、貓狗動物的皮膚、毛髮、牛奶、蛋、有殼海鮮、芒果、菇類、花粉等。非過敏原的致敏因素，包括：季節交替、冰冷食物、空氣污染、吸二手煙、劇烈運動、上呼吸道感染、情緒變化。

發炎反應是造成過敏症狀的元兇，臨床上應用類固醇即是要壓抑發炎反應，減除過敏症狀。

中醫說：「正氣內存，邪不可干。」只要能調整好過敏體質，就不怕致敏因素造成發炎反應的產生了。

## 檢查再判斷

過敏體質的高危險群之一，是具有過敏性疾病患的家族史，但仍須由醫師門診做詳細的檢查後，才能判斷。臨床上，除了依據臨床症狀及病史外，尚可抽血檢測做輔助性的診斷：

1. 過敏兒的血液中，嗜伊紅性白血球總數及免疫球蛋白E濃度增高。

2. 過敏原測試：除了皮膚過敏原測試，亦可抽血做特異性過敏原抗體檢查。

幾個月的孩子才可判斷是否有過敏體質？通常在1歲以前，由於發育尚未完全，抽血檢測過敏指數的診斷價值較低，但如果在嬰兒期有異位性皮膚炎（即一般所說的嬰兒濕疹），就可以說是有過敏體質。

因此，抽血檢驗過敏指數或過敏原，可以輔助過敏性體質的診斷。但不可太依賴結果，在日常生活中，多費心觀察嬰幼兒的食物或環境，是否誘發過敏症狀，是比較實際且重要的。

## 預防的方法

### 忌吃的食物

1. 媽媽在懷孕期間應儘量避免食用容易造成過敏的食物如：蛋類、牛奶及乳製品、不新鮮的海產類、花生等堅果類、橘子、巧克力等，以免造成胎兒在出生後過敏的機會增加。

2. 速食、零食、加工食品、調味料等高熱量的食物。

3. 偏性食物：中醫建議以下的偏性食物，不應大量或持續長期食用。

**辛辣：**辣椒、大蒜、芫荽、老薑、蔥、沙茶醬等。**刺激：**醃漬品、咖啡、咖哩、酒等。**燥熱：**任何燻、炸、燒烤物、蛋糕、巧克力、薯條、炸雞、茴香、韭菜、羊肉等。

**寒涼蔬果：**冰品、大白菜、蘆薈、火龍果、哈密瓜、西瓜、葡萄柚、椰子、橘子等。**熱性水果：**龍眼、荔枝、芒果、榴槤等。**發物：**芒果、香菇、筍、鵝肉、鴨肉、不新鮮之海產、豬皮等。

### 可吃的食物

1. 嬰幼兒持續吃母乳(完全母乳)4~6個月，或低過敏的水解蛋白配方奶。

2. 可調節皮膚免疫機能的維生素B6 (如雞肉，香蕉)。

3. 抗發炎的維生素A、C、E (如花椰菜、番茄)。

4. 減輕過敏反應的Omega-3必須脂肪酸 (如鮭魚、鯖魚、秋刀魚)。

### 注意的食物

1. 食物新鮮、多元化能降低過敏機率，母親及小朋友都不該偏食。

2. 有過敏家族史者，6個月後再添加副食品，且從不易過敏的嬰兒米粉開始，逐樣添加。

3. 2歲前幼兒，免疫機能未發育完全，比較容易出現食物過敏，但會隨長大而減輕，太嚴格限制飲食，反而容易營養不良。

4. 對過敏兒來說，何種食物可以吃和不能吃，並沒有絕對的設定，日常生活中，必須多做觀察和試驗，不可以一味忌口，而造成營養失衡。

### 居家環境

1. 據統計，台灣9成的人對家中灰塵、塵蟎過敏，比食物更普遍。

2. 不擺放絨毛玩具，絨毛是塵蟎最好的溫床。

3. 不養貓狗等寵物，寵物毛、皮屑可能引起過敏。

4. 不鋪厚重地毯，窗簾宜常清洗。

5. 環境保持清潔乾燥，維持通風，可以空氣清淨機減少黴菌生長。

6. 盡量避免羽絨類寢具，勤更換枕頭、床單，被子常常曬。

### 衣著選擇

衣著以柔軟、清潔、棉質、無刺激性為主，需注意殘留的洗潔劑的刺激。

### 季節防護

溫度、溫差亦是致敏因素之一，溫差變化較大的季節，需注意保暖或維持涼爽，以免誘發過敏。

### 樂觀開朗

情緒是影響身體健康很重要的因素，家長不應給小朋友太大的壓力，且維持正常規律的生活，保持心情開朗、即時且充足的睡眠，對於過敏體質有絕對的幫助。

### 中西醫配合

中醫改善體質，西醫迅速緩解症狀，多項研究指出，中西醫合併治療，可以減少過敏性疾患的復發機率，改善病情嚴重程度或縮短病程。

中醫針對過敏性疾病，重視緩解期的過敏體質調理，主要是與「肺、脾、腎」三個臟象有關，過敏性哮喘或過敏性鼻炎的小朋友，多是「虛」、「寒」的體質，異位性皮膚炎的小朋友，則多為「濕熱」、「虛火」、「冷熱不合」的體質。

藉由調整臟腑之間的失衡，以調整免疫、減少過敏物質的釋出，達到「固本」的目的。因此，針對小兒過敏性體質的調理，中醫有其獨特擅長的地方。

### 中醫看過敏體質

小兒過敏體質有五分之一的人長大後會自然痊癒，其他五分之四的人則會持續到成人，其中關鍵在於「個人體質」。

中醫認為，造成過敏體質的原因可分為「內因性」、「外因性」、「非內、外因性」。

**內因性：**中醫的臟象系統中，肺、脾、腎的功能不足(即所謂的氣虛)，導致身體的防衛能力下降，體質也較弱。此外，情緒、壓力等因素也是造成體內免疫系統失衡的內因之一。

**外因性：**身體受到外來刺激，如氣溫、寒涼食物造成肺氣寒凝，油炸炭烤食物使肺生熱痰，風寒、濕氣入侵人體留滯不去等。

**非內、外因性：**過敏原的接觸，如家塵、塵蟎、寵物皮毛等。

常見用以調理過敏體質的中醫療法，除了服用中藥或藥膳之外，尚有針灸或三伏天等。

針灸可促進血液循環，改善局部症狀，調整免疫力。三伏天應用「冬病夏治」的原則，於陽氣旺盛的夏至，將藥物敷貼在相應穴位上，以調整體質，好發過敏的秋冬季節便可免受過敏所苦。

需注意的是，過敏體質的嬰幼兒，往往皮膚比較敏感，穴位敷貼藥物的刺激性較強，有時會留下色素沈澱或造成皮膚發炎，臨床應用時，需與醫師密切配合，以減少副作用的發生。

中醫之道，十分強調日常生活的作息，任何藥物或治療都無法取代日常生活的防護，因此，過敏體質的調理，需家長與小朋友一起配合，從生活上的環境、飲食、起居等多加留意，並持之以恆，才能真正與過敏體質說再見。

