|  |
| --- |
| **兒童常見的過敏疾病** |

資料來源:  建日日期:2003.3.17 編寫:楊曜旭醫師

兒童過敏疾病有增加的趨勢

近年來因為環境及生活方式的西方化，過敏疾病有逐年增加的趨勢。其中以氣喘、過敏性鼻炎、異位性皮膚炎最為常見。我們曾經針對台北市十二歲以下兒童做過調查發現：氣喘盛行率約為百分之十至十五，過敏性鼻炎約百分之十五至二十，與十年前相較，患者人數幾乎成倍數上升。

病原因與症狀

      過敏疾病的致病機轉相當複雜，簡單的說一是遺傳因素，一是環境因素。當有過敏體質的人接觸過敏原（如塵、蟑螂、花粉、貓狗短毛、黴菌等）後，體內會引發一連串的免疫反應，包括IgE抗體大量製造，嗜伊紅性白血球增加，肥大細胞活化並釋放過敏素（如組織胺等）。若發生在氣管則產生肌肉收縮、分泌物增加、黏膜腫脹等病理變化。臨床上，小朋友則以咳嗽、胸悶、喘鳴來表現；若發生在鼻腔，則產生鼻子癢、打噴涕、流鼻水、鼻涕倒流、鼻塞等鼻炎的症狀；若發生在皮膚，則出現癢疹。除了過敏原外尚有一些屬於非過敏原的刺激物，如二手菸、病毒感染、乾冷的空氣、溫度的變化等亦可在這些小朋友敏感的黏膜及皮膚上引起過敏症狀。這也說明了為什麼過敏疾病特別好發於感冒盛行及溫差大的秋冬季節。

別錯將過敏當感冒

        在門診，我們常會發現一些患有呼吸道過敏的小朋友長久以來一直被當作感冒來治療，媽媽抱怨小朋友長期服用感冒複方藥物。確實，呼吸道的過敏症狀與上呼吸道感染（即感冒）的症狀非常相似。因此，如果發現小朋友常常感冒，或是感冒症狀不易痊癒時，就必須考慮是否有過敏的問題。簡單的區別：單純的過敏並不會引起發燒的症狀，且過敏的症狀好發於半夜及清晨。診斷過敏疾病，除了臨床症狀外還需詢問家中成員（父母親）是否也有相同的過敏傾向，因為過敏體質是會遺傳的。此外，實驗室數據（如過敏指數IgE）可提供客觀的依據。目前更可藉血清檢查而得知對何種物質過敏。治療過敏疾病，最重要的是找出過敏原並且避免它。舉例來說，塵是台灣最常見的過敏原，以動物（包括人類）的皮屑及毛髮為食物，因此家中容易積灰塵的地方其塵量亦高。當病童確定對塵過敏時，應當確實清潔家中環境，絨毛玩具、地毯、布窗簾皆應盡量避免。一般而言，食物方面的過敏較易引起皮膚的症狀。若父母親皆是過敏疾病患者，小朋友出生後應該延遲食用容易引發過敏的食物，如花生、蛋白、堅果類食物、蚌殼類、海鮮等，或是使用水解嬰兒配方奶粉。另外，也應該避免非過敏原刺激物。

過敏的藥物治療

        若小朋友產生過敏症狀，如喘鳴、咳嗽、鼻塞等，這時身體器官已有發炎情形，就必須根據侵犯部位投予不同的藥物治療。治療藥物大約分為二大類：一類是症狀解除的藥物（如氣管舒張劑、抗組織胺），另一類是抗發炎藥物（如類固醇、發炎激素阻斷劑）。何時需使用那類的藥物？何時需合併使用？要使用多久？就必須依靠過敏氣喘專科醫師的評估。依照疾病的嚴重程度有時需長期使用藥物，幸運的是目前藥物的研發相當進步，皆朝著方便使用及減低藥物副作用的目標努力。以氣喘病患使用最多的類固醇為例，已經被設計成局部作用的噴劑或吸劑，如此除了可使藥物直接作用於氣管黏膜外，更可降低全身的副作用而適合長期使用。國外大規模長期的追蹤顯示連續使用類固醇吸劑一至兩年亦不會對兒童身長造成負面影響。因此，假如懷疑小朋友有過敏症狀時，應當尋求正規專科醫師的協助。有了正確的診斷及適時的藥物治療當可避免即時的危險及併發症的產生。

日常生活中如何防範過敏原

        小朋友的過敏疾病會不會痊癒？這是父母親非常關切的問題。其實若平時多注重環境的清潔，減少暴露於刺激因子，一旦疾病產生能即早就醫治療，規則使用藥物並與醫護人員配合，那麼，器官的損害將可降到最低。就氣喘小朋友來講，約百分之八十以上病童在青春期過後氣喘即不再發作，預後可以說是相當不錯。

　　最後，我們來談談過敏兒童日常生活應該注意的一些事情。除了環境控制及避免接觸過敏原和刺激物外，飲食上儘量避免油炸食物，因為實驗發現長期以油炸食品餵食老鼠後，老鼠體內分泌過敏激素的細胞會大量增加。適度的運動是值得鼓勵的，因為它可加強體能增進肺活量，但是有呼吸道過敏的兒童應避免於乾冷的環境下從事劇烈運動，有異位性皮膚炎的小朋友則避免在加了大量消毒藥水的游泳池內游泳。運動前的暖身運動是必要的，有時候甚至需要一些簡單的藥物（如氣管舒張劑）幫忙，以確保不會因為運動而誘發或加重過敏症狀。坊間一些號稱具神奇療效的健康食品，因成份不明亦缺乏實際臨床評估，所以，以醫師的立場是不建議使用。其實過敏疾病並不可怕，如果你能了解它，面對它，就可輕鬆的避開它。