

如何幫助孩子遠離過敏原

「過敏性疾病」是指有來自父母遺傳的過敏體質的人，在接觸到環境中的過敏原或刺激因素時，某些器官會產生慢性發炎反應的疾病。常見的過敏性疾病，包括過敏性氣喘、過敏性鼻炎、過敏性眼結膜炎、及異位性皮膚炎。過敏性疾病的發生率與盛行率，隨著社會文明的進步，在全世界都有逐年上升的趨勢，臺灣也不例外。臺灣地區過敏性疾病發生率的上升，可能和空氣污染及高油高熱量飲食等因素有關。預防及治療過敏性疾病主要有三大原則：避免接觸過敏原、避免刺激因素、以及適當的藥物治療。以下就分別介紹各種常見的過敏性疾病之預防及治療的方法：

過敏性氣喘

過敏性氣喘的主要症狀，包括喘鳴咻咻聲、呼吸困難、呼吸急促、胸悶、胸痛或慢性咳嗽。呼吸道感染特別容易引起氣喘的急性發作，因此若在感冒之後，出現久咳不癒或呼吸急促，就可能是過敏性氣喘。

引發過敏性氣喘最常見的過敏原是家塵蟎，其次是貓毛、狗毛、蟑螂、及黴菌等，可以藉由環境控制來避免接觸這些過敏原。高達 9 成以上的過敏性氣喘患者是對塵蟎過敏，塵蟎是肉眼看不見的微小節肢動物，一年四季都存在於室內的環境中，塵蟎的排泄物或死後分解的屍塊，會飄散在室內的空氣當中，形成灰塵，如果被有過敏體質的人吸入，就會造成呼吸道的過敏症狀。臺灣地區由於是溫暖潮濕的海島型氣候，本來就比較容易滋生塵蟎及黴菌，一般我們會建議室內要做好除濕，維持濕度低於 60%，如此塵蟎就沒有辦法生存，也可以減少黴菌滋生形成壁癌。最容易滋生塵蟎的地方是臥室裡的寢具（包括枕頭、棉被、床單），其次是地毯、布沙發、布窗簾、絨毛玩具。我們會建議洗好的寢具要用烘衣機 60 度以上烘乾或曝曬大太陽，才能真正殺死塵蟎。避免使用地毯，改用塑膠踏墊；不要使用布沙發，改用皮沙發；避免使用布窗簾，改用百葉窗；不要玩絨毛玩具，改玩太空布玩具；室內要打掃乾淨、清除灰塵。

誘發過敏性氣喘急性發作最常見的刺激因素是呼吸道感染、溫差變化大的環境、冰冷的飲食、在乾冷的空氣中進行激烈的運動、刺激性的味道、二手菸、污染的空氣等，這些都會導致呼吸道過敏症狀惡化而應盡量避免。我們會建議，感冒流行的季節，在人多的密閉空間應盡量戴口罩，避免被傳染造成呼吸道感染。在室內外溫差變化大的季節，出門應盡量戴口罩或圍巾遮住口鼻，避免突然吸入冷空氣。冰冷的飲料及食物會使呼吸道空氣的溫度瞬間降低，這與突然吸入冷空氣的道理相同，也會導致呼吸道過敏症狀惡化而應盡量避免。過敏性氣喘的小朋友平時可以多游泳以增加肺活量，除此之外應盡量避免激烈的運動，若要運動也要量力而為，運動之前必須先做好 20 分鐘的暖身運動，運動時若感到不適要立即停止運動。此外，刺激性的味道如二手菸、燃燒的香柱或精油、室內裝潢的油漆味、殺蟲劑或香水味、廚房的油煙、車輛排

放的廢氣等，都會造成呼吸道過敏症狀惡化而應避免接觸。

過敏性鼻炎及過敏性眼結膜炎

過敏性鼻炎的主要症狀，包括經常鼻子癢、揉鼻子、打噴嚏、流鼻水、鼻塞或鼻涕倒流。鼻涕倒流會引起清喉嚨的咳嗽聲，也就是每次只咳一、二聲的咳嗽聲。如果過敏性鼻炎不好好控制，還會併發鼻竇炎。鼻竇炎是鼻竇黏膜的細菌感染，其症狀包括七天以上的黃膿或綠膿鼻涕、黃膿或綠膿鼻涕倒流、或鼻涕倒流引起的咳嗽。

過敏性眼結膜炎的主要症狀，包括經常眼睛癢、揉眼睛、眨眼睛、眼睛紅或流眼淚，但是不會影響視力。由於鼻腔黏膜與眼結膜之間有鼻淚管相通，因此過敏性鼻炎與過敏性眼結膜炎常同時發生。

與過敏性氣喘相同，引發過敏性鼻炎與過敏性眼結膜炎最常見的過敏原是家塵蟎，其次是貓毛、狗毛、蟑螂、及黴菌等，可以藉由環境控制來避免接觸這些過敏原。誘發過敏性鼻炎與過敏性眼結膜炎最常見的刺激因素也是呼吸道感染、溫差變化大的環境、冰冷的飲食、刺激性的味道、二手菸、污染的空氣等，這些都會導致呼吸道過敏症狀惡化而應盡量避免。此外，夏天冷氣的溫度不要開太冷（不要低於 26-27 度），人也不要離出風口太近，否則過敏性鼻炎會變嚴重。

異位性皮膚炎

異位性皮膚炎的主要症狀，包括皮膚會癢因而引起搔抓、皮膚乾燥、對外在環境的刺激物敏感，外觀的急性濕疹變化如皮膚紅疹、流組織液、脫屑及結痂等，慢性濕疹變化如皮膚增厚、顏色變深、粗糙及苔蘚化等，隨年齡不同的典型好發部位如四肢關節處、臉頰、頭皮、耳部、頸部、軀幹、眼睛四周及嘴巴四周等。

引發異位性皮膚炎的過敏原相當多樣化，而且因人而異。通常在三歲以前嬰幼兒期的異位性皮膚炎主要是由食物過敏原所引起，如牛奶、蛋白、蛋黃、有殼海鮮、花生堅果類、大豆黃豆製品等，這類食物過敏的情形會隨著年齡增加而改善或消失。到了三歲以後，引起異位性皮膚炎的主要過敏原則是塵蟎與皮膚上金黃色葡萄球菌分泌的外毒素，這兩種過敏原會造成異位性皮膚炎一直持續與反覆惡化，多年不易痊癒。因此，一般我們會建議，兩歲之前應避免接觸各種食物過敏原如牛奶、蛋白、蛋黃、有殼海鮮、花生、大豆等，這個時期嬰兒最好餵食母乳，當不能餵食母乳時，則建議使用經臨床研究證實有效的適度水解蛋白低過敏奶粉餵食。副食品六個月大後再添加，且應從不會造成過敏的副食品如米粉、蘋果泥、梨子泥或葡萄泥開始添加。皮膚應盡量避免抓傷，以防塵蟎或皮膚上金黃色葡萄球菌分泌的外毒素這兩種過敏原滲入皮膚，造成異位性皮膚炎惡化。

由於異位性皮膚炎患者的表皮角質層缺乏保持水分的功能與隔絕外來過敏原或刺激物的功能，使其皮膚不但乾燥，而且很容易受到外在環境的刺激而惡化。汗水、乾燥、毛製品衣物、化學物質等，則是造成異位性皮膚炎惡化的主要刺激因素。此外，搔抓會導致皮膚組織的損傷進而釋出自體過敏原，這會使過敏性發炎反應持續進行，造成愈抓愈嚴重的惡性循環。因此，我們會建議夏天應該吹冷氣，避免流汗，而且最好使用清水或中性低敏感的清潔用品來清潔皮膚，外加中性低敏感的保濕用品來保持皮膚水分，以避免皮膚乾燥。

小兒部過敏免疫科主治醫師 林于粲