

兒童運動後呼吸困難

適度的運動對兒童而言也和成人一樣，對於生理以及心理方面都有非常正向的幫助，運動不僅能夠改善體適能、促進心肺功能及肌肉協調能力、也可以協助自信心的建立和增加與他人的互動學習。在從事強度較高的運動時，為了因應運動相關的肌肉需要消耗更多的能量及氧氣，以及製造了更多的二氧化碳，此時呼吸的深度和速度都會提昇，來促進氣體交換的效率，因此在運動時感到呼吸急促很有可能是正常的生理現象。此外呼吸困難是一種比較主觀的感覺，有時候會比較難以界定其嚴重程度，然而兒童在運動時若是出現的呼吸困難有下面的特徵，就比較可能是合併存在疾病的警訊，需要進一步接受兒科醫師專業的評估和處置：

1. 和以前的自己比較：從事相同強度的運動，以往都感到非常輕鬆自在，現在卻很快就感到呼吸很喘，有時候甚至連說話都十分困難。
2. 和體型以及年齡相近的健康者比較：進行類似強度的運動，呼吸喘和感受到的呼吸不順卻有很明顯的差異。

有哪些身體異常狀況，會造成兒童在運動後出現需要注意的呼吸困

難呢？以下如果是比較常見的原因會用粗體來標示：

1. 呼吸系統相關的疾病：

- 氣喘或運動誘發的支氣管收縮
- 呼吸道阻塞
- 肺部或呼吸道感染
- 過度換氣症候群 (有時可能和情緒反應有關)
- 肺間質性疾病
- 氣胸
- 嚴重胸廓畸形或脊椎側彎

2. 循環系統相關的疾病：

- 先天性心臟病
- 心律不整
- 肺部高血壓
- 心肌炎或心包膜炎
- 肺栓塞
- 心肌病變

3. 肌肉及代謝疾病

- 重症肌無力
- 粒線體疾病

- 肝醣儲積症
 - 代謝性酸中毒
 - 甲狀腺功能異常
4. 血液疾病：如貧血
 5. 肥胖或體適能不佳

由以上的敘述可知導致兒童運動時呼吸困難的原因很多，因此在尋求醫師協助時，往往會需要在醫師問診時，提供足夠的資訊來幫助疾病的診斷，例如從什麼時候開始出現症狀，哪些運動比較容易發作，是否每次運動都會發生，本身及家人是否有氣喘、過敏史或者是心臟、肌肉以及內分泌代謝疾病，是否合併發燒、呼氣或是吸氣的喘鳴聲、胸痛、心悸、頭暈、手腳發麻、咳嗽或是呼吸道感染的症狀，本身是否容易出現焦慮反應，是否有容易誘發呼吸困難的環境、氣候、季節、或是其他因素等，醫師會根據這些問診得到的資料，加上理學檢查的相關異常發現，安排進一步的檢查或是運動測試來找出可能的原因，並且提供適合的治療處置。

小兒部小兒心臟科主治醫師 盧俊維