

兒童過敏保衛戰



◎雙和醫院小兒過敏氣喘免疫科
主治醫師 林聖傑

認識過敏體質

過敏性疾病在小朋友的疾病中占有極大的比例，隨著時代進步，過敏的小朋友也有逐年增加的趨勢。過敏性體質是一種慢性發炎反應，

其可在身體各個器官上發生，且為多重基因遺傳；在皮膚上我們稱之為「異位性皮膚炎」；發生於腸胃道時稱之為「過敏性腸胃炎」；發生於鼻腔時稱之為「過敏性鼻炎」；發生於眼結膜時稱之為「過敏性結膜炎」；而當其發生於支氣管時我們稱之為「氣喘病」。

過敏的症狀

臨床上，過敏體質的小朋友在嬰幼兒時期有些在出生數週後開始會



異位性皮膚炎所產生的皮膚炎

有異位性皮膚炎的產生。異位性皮膚炎又稱為異位性溼疹、嬰兒溼疹、過敏性溼疹。主要為有遺傳性體質的過敏性病人於出生後不久受到過敏因子的作用，造成病人皮膚發炎之過敏性炎症反應。

最常見的吸入性過敏原—塵蟎



塵蟎、陰霉的孳生中，台灣地區一年四季溫暖潮濕，塵蟎容易生長與繁殖，以人類的皮屑為主食，一般用眼睛是看不到的，只有用顯微鏡才看得到。

應。在小朋友的身上會有慢性覆發性皮膚炎、皮膚搔癢、皮膚紅疹的症狀。隨著年紀的長大，過敏體質的小朋友在幼童時期漸漸的會有過敏性鼻炎的症狀產生，會有流鼻涕、鼻塞、鼻子癢、打噴嚏等，常合併有揉鼻子的動作，外觀看來會有明顯的黑眼圈。在季節變化時，有氣喘體質的小朋友甚至會常常咳嗽，有時呼吸有喘鳴聲，嚴重時呼吸會喘、呼吸急促，甚至會導致呼吸困難。

常見過敏原

引起兒童過敏性疾病的過敏原包括「吸入性」及「食入性」兩大類。吸入性的過敏原最常見的有塵蟎(包括屋塵蟎、粉塵蟎、熱帶五爪蟎)、家塵、蟑螂、狗毛、貓毛、黴菌、羽毛、花粉及煙類等等。食入性的常見過敏原包括牛奶、蛋白、鱈魚、蟹、蝦、帶殼海鮮、花生、芒果及奇異果等。目前在臨床醫學上藉由過敏原的檢測，可以幫助過敏性體質的小朋友發現自己特異性的過敏原。而為台灣地區最常見吸入性的過敏原，塵蟎是一種蛛形綱8隻腿的生物，喜歡生活在潮濕、

預防過敏的方法

塵蟎喜歡附著在毛衣、枕頭、棉被和地毯中，而人類待在家中佔了很長的時間，因此，儘量保持家中的乾淨與乾燥，可能的話可使用高效能除濕機或冷氣機來降低室內濕度，儘可能保持室內濕度在百分之六十以下。另外建議家中最好把厚重的窗簾布、坐墊、地毯及彈簧床移除，因厚重的窗簾布、坐墊、地毯、及彈簧床容易蓄積皮屑和保留水分，是塵蟎生長的溫床。厚重的窗簾布應改成較薄的材質或百葉窗，沙發或椅墊的表面可用皮革材質或以木製家具取代。若家中有無法移除的地毯，則至少一星期內能以高效的吸塵器吸地毯一次，同時需勤於更換吸塵器的袋子。另外至少一個星期用攝氏五十五度以上的熱水清潔寢具十分鐘，之後再以清水洗滌乾淨。至於食入性的過敏原，盡量不要太早食用或是過度食用易過敏的食物。總而言之，減少暴露在富含吸入性過敏原與污染物的環境中以及避免過早飲用食入性的過敏原是預防兒童過敏性疾病的最好的方法。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。