

授課講師學經歷

姓名	江椿彬
課程名稱(主題)	如何減少過敏兒?產前預防與產後哺乳
服務單位(包含職稱)	馬偕紀念醫院小兒腸胃科主治醫師
學歷	台北醫學院醫學系畢業
經歷	馬偕紀念醫院小兒部住院醫師、總醫師、小兒腸胃科主治醫師

授課內容摘要

過敏已經是現代人的文明病，它的發生率逐年上升，根據台北市學童(7-15歲)的調查，氣喘發生率過去二十年間增加 8.3 倍。如何避免生出過敏寶寶是很多家長關心的課題。

母親懷孕時，胎兒在母親的腹中是一種”寄生”狀態，所需的營養由母親藉由臍帶供給，產生的廢物也由母親幫忙代謝排除。目前已知，過敏主要來自遺傳性的過敏體質加上外界過敏原的刺激誘發，因此預防寶寶成為過敏兒需從產前預防及出生後的照顧著手。

懷孕的婦女本身是過敏體質或是親人有過敏性疾病，孕婦本身一定要避免抽菸及吸入二手菸，根據國外研究，抽菸或吸二手菸的孕婦生出過敏兒的機率比不抽菸者高。還有要注意空氣中的過敏原，特別是塵蟎、蟑螂和黴菌，家中的寢具、棉被要定期清洗，可以用吸塵器清潔家中，避免地毯或絨布的傢俱，選用可以拆下清洗窗簾，以減少家中灰塵的堆積。雖然有些研究認為，懷孕婦女避免食用高過敏性食物如牛奶、蛋或花生可減少嬰兒日後產生過敏病的機會；但最近幾年來的一些研究報告提出反證，並不支持此論點，所以孕婦避免食用高過敏性食物的論點仍然有爭議。

母乳是對寶寶最天然的食物來源，完全哺餵母乳六個月以上可以避免過敏病發生。若是餵食嬰兒配方奶，嬰兒尚未成熟的腸道，易將牛(羊)奶過敏原吞噬進體內而引致牛(羊)奶蛋白過敏。哺餵母乳的母親應儘量避免食用高過敏原的食物如有殼海鮮(如蝦、蟹)和堅果。若真的無法哺餵母乳或是母乳量不足而需以嬰兒配方奶來餵食嬰兒的話，建議以「水解蛋白配方嬰兒奶粉」來哺餵。副食品的添加需等到嬰兒滿六個月後才開始，對於高過敏原的食物，如蛋、海鮮等，應等到寶寶至少滿一歲以後才考慮添加。

過敏是一種體質，具有家族遺傳性，要避免過敏寶寶，必須從懷孕時做起，避免吸菸及注意環境清潔減少過敏原，哺餵母乳，就能生出健康寶寶，減少過敏兒。

如何減少過敏兒？ 產前預防與產後哺乳

馬偕紀念醫院
小兒科主治醫師 江椿彬

小兒專科醫師，兒童肝膽胃腸專科醫師，兒童重症專科醫師

2009/3/17

Jiang,CB

1

- 過敏疾病簡介
 - 氣喘
 - 過敏性鼻炎
 - 異位性皮膚炎

- 如何減少過敏兒？產前與產後預防

2009/3/17

Jiang,CB

2

過敏疾病原因

- 遺傳體質：多重基因遺傳
- 誘發因素：過敏原、食物、呼吸道感染、運動、化學刺激物、精神情緒、溫度、溼度

2009/3/17

Jiang,CB

3

過敏疾病

- 氣喘
- 過敏性鼻炎
- 過敏性結膜炎
- 過敏性腸胃炎
- 異位性皮膚炎

2009/3/17

Jiang, CB

4

台灣孩童過敏疾病的盛行率
(7-15歲孩童)

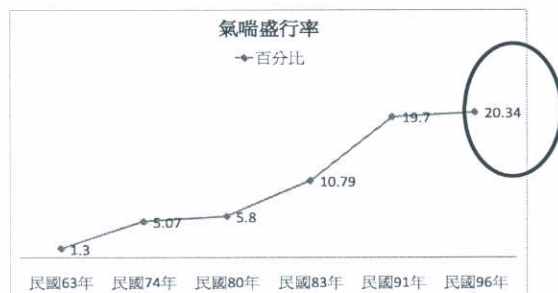
過敏疾病	1974年	1985年	1991年	1994年
氣喘	1.30%	5.08%	5.80%	10.79%
過敏性鼻炎		7.84%	20.67%	33.53%
異位性皮膚炎	1.43%	1.23%	3.84%	5.82%
蕁麻疹	2.32%	2.30%	6.79%	6.92%

2009/3/17

Jiang, CB

5

大台北地區學童氣喘逐年盛行率



2009/3/17

Jiang, CB

6

氣喘病的定義

- 具有**遺傳體質**的臨床病症候群
- 病人常有反覆發作的喘鳴、咳嗽、胸悶及呼吸急促
- 有以下特徵
 - 氣道的慢性發炎反應
 - 氣道過度敏感
 - 可逆性或部份可逆的氣道阻塞現象
 - 氣道變形

2009/2/17

Jiang,CB

7

我有氣喘嗎？—有任何一項即應懷疑

- 常常有反覆性的喘鳴發作（呼氣時會聽到“咻咻聲”）
- 夜咳的狀況很常見甚至會咳到醒過來
- 在運動時或運動後會有咳嗽或喘鳴聲
- 在接觸了過敏原或是刺激物（如塵蟎、香菸等）之後有咳嗽、喘鳴或是胸悶的感覺

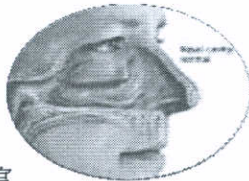
2009/2/17

Jiang,CB

8

過敏性鼻炎

- 鼻子
 - 氣道重要的出入口
 - 遺傳性過敏體質最易表現的器官
- 異位性體質在鼻腔內的一種表現
- 致病機轉
 - 遺傳體質 + 環境因素 = 過敏發炎反應
 - 暴露在過敏原之下，由免疫球蛋白E 媒介所引發之鼻黏膜炎症反應



2009/2/17

Jiang,CB

9

過敏性鼻炎的症狀

- 流鼻涕
- 鼻塞
- 鼻子癢
- 打噴嚏

這些症狀可自行或經治療後消失

過敏性鼻炎

- 屬主要慢性呼吸道疾病
 - 高盛行率
 - 影響病患生活品質
 - 影響病患工作/學習效率和生產力
 - 經濟負擔
 - 與氣喘、過敏性結膜炎相關

異位性皮膚炎

- 為過敏體質在皮膚上的一種表現
- 異位性皮膚炎又稱為
 - 異位性溼疹
 - 嬰兒溼疹
 - 過敏性溼疹

異位性皮膚炎發生率

- 10%的人在其一生某一階段會患異位性皮膚炎
- 其中一歲前發病佔60%，五歲以前發病90%

臨床診斷 (主要臨床表徵)

- 皮膚搔癢
- 皮膚炎症的典型形態與分布
 - 成年人的關節屈側皮膚苔蘚化
 - 嬰幼兒與孩童的臉部與身體伸側的皮膚侵犯
- 慢性或反覆性皮膚炎
- 有體質的個人或家族史(包括氣喘、過敏性鼻炎、和異位性皮膚炎)

過敏媽媽 = 過敏寶寶?

- 過敏病
 - 遺傳體質
 - 父母雙方沒有任何的過敏家族史：下一代19%過敏
 - 父母親單方過敏體質：32% 會發生過敏病
 - 父母親皆有過敏體質：84% 會發生過敏病
 - 誘發因素
 - 懷孕第二產期開始至出生後六個月內避免接觸過敏環境
- 高危險群
 - 媽媽血中免疫球蛋白E高
 - 臍帶血中免疫球蛋白E高 (I g E ≥ 1.0 IU/ml)

預防過敏的第一步 - 避免過敏原

2009/3/17

Jiang,CB

16

避免抽菸及吸入二手菸

- 根據國外研究，抽菸或吸二手菸的孕婦生出過敏兒的機率比不抽菸者高



2009/3/17

Jiang,CB

17

常見過敏原

- 吸入性
 - 家塵、塵蟎、蟑螂、黴菌、羽毛、狗毛、貓毛、花粉
- 食入性
 - 蝦、蟹、帶殼海鮮、鱈魚、蛋白、牛奶

2009/3/17

Jiang,CB

18

塵蟎是什麼

- 節肢動物、肉眼看不見、長度約0.1至0.4公厘
- 蜘蛛綱—8隻腳
- 喜好溫暖、潮濕
- 食物來源：吃人類或動物的皮屑
 - 人一天脫落的皮屑可養活10萬隻塵蟎

2009/3/17

Jiang,CB

19

塵蟎生長在何處

- 彈簧床、榻榻米、椰絲墊、海棉墊、草蓆、棉枕頭
- 浴巾被、毛毯、羊毛被、羽毛被、棉被
- 地毯
- 布沙發、布抱枕、布椅墊
- 絨毛娃娃、布娃娃、布填充玩具

2009/3/17

Jiang,CB

20

減少家中的塵蟎

—創造不利塵蟎生長的環境

- 寢具
 - 木板床、氣墊床、水床
 - 太空被、睡袋、涼被（整件水洗）；蠶絲被
 - 竹蓆
 - 防蟎套
 - 透氣塑膠材質，孔洞很小的織布或合成物
 - 孔洞的大小要小於二十微米（20 μ m）
 - 寢具的洗滌
 - 至少一到二個星期用攝氏五十五度以上的熱水或烘乾機先處理寢具（枕頭套、被子、床單）十分鐘，再水洗曬乾淨
- 降低室內溼度—濕度應控制60% ↓

2009/3/17

Jiang,CB

21

減少家中的塵蟎

—創造不利塵蟎生長的环境

- 木製家具、皮沙發（勿用布沙發、地毯）
- 用薄窗簾布、百葉窗、塑膠遮板
- 避免放錦旗類、絲質製品飾物（易堆積灰塵的東西）
- 衣服放衣櫃內並關好櫃門
- 書放有門的書櫃
- 其他
 - 用有HEPA系統的空氣清淨機
 - 可濾住過敏原的吸塵器

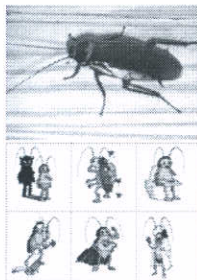
2009/3/17

Jiang,CB

22

蟑螂環境控制

- 環境管理一：整頓環境衛生
- 環境管理二：不讓蟑螂來
- 環境管理三：不讓蟑螂吃
- 環境管理四：滅蟑餌劑使用



2009/3/17

Jiang,CB

23

蟑螂活動的地方

- 溫暖潮濕的地方
 - 廚房、排水管、牆角縫隙
- 白天躲，夜深人靜時出來

2009/3/17

Jiang,CB

24

環境管理四：滅蟑餌劑使用

- 餌劑放蟑螂容易出沒的管線、轉角、縫隙附近
- 不用噴劑、煙霧式藥劑：造成過敏不適
- 通常二週左右可成功減少蟑螂數量，一個月達最高峰，效果可維持約三到六個月
- 定期居家清潔可將蟑螂過敏原濃度有效降低

蟑螂終結

- 有洞堵起來
- 不給蟑螂食物吃
- 定期定點施放滅蟑餌劑

如何預防避免過敏？

- 美國小兒科醫學會建議：
 - ✓ 預防過敏兒最好餵哺母乳，且最好持續到一歲甚至一歲以上。
 - ✓ 對高危險群的嬰兒，若母乳不足時，可用低過敏配方奶粉來補充。
 - ✓ 高危險群嬰兒，六個月以後，才開始食用固體食物，一歲以後才開始食用乳製品，兩歲以後才開始吃蛋，三歲以後才開始食用花生，核桃，以及魚類。

如何預防避免過敏？

□ 美國小兒科醫學會建議：

- ✓ 母親懷孕時，不需要限制容易引起過敏的食物，但可能需要避免花生。
Pediatrics 2008;121:183-191
- ✓ 母親餵母乳，母親應減少食用花生，堅果（杏仁，胡桃等），同時應避免食用蛋，牛奶，魚等，且應考慮補充礦物質（鈣）及維他命。
- ❖ **高過敏原食物：**牛奶、蛋、花生堅果類、帶殼海鮮、魚類、黃豆、黃豆製品、麥類、柑橘類、巧克力。
- ❖ **高過敏原環境：**塵蟎、家塵、絨毛玩具、蟑螂、花粉、煙、寵物皮屑、毛髮、黴菌。

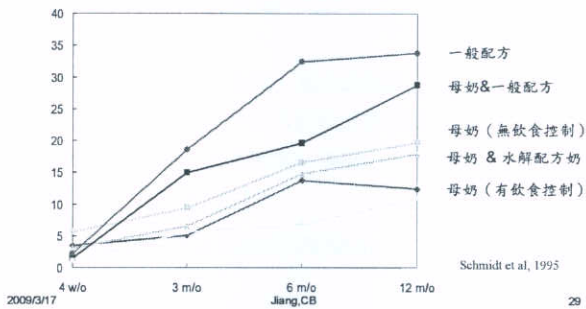
2009/3/17

Jiang, CB

28

小兒過敏的預防

□ 預防過敏疾病的黃金標準：母乳



2009/3/17

Jiang, CB

29

小兒過敏的預防

• 水解蛋白嬰兒配方奶？

- 如果不能餵母乳，可用水解蛋白配方的嬰兒奶粉
- 水解蛋白的嬰兒奶粉並不能完全預防產生過敏

MW(Dalton)	<1500	1500-3000	>3000
Pregestimil	97%	2%	0.55%
Nan-HA	54%	20.5%	7.5%

2009/3/17

Jiang, CB

30

小兒過敏的預防

- 食用益生菌(probiotic)?

2009/3/17

Jiang, CB

31

預防過敏兒:結論

- 以避免誘發因素最重要
 - 拒絕吸菸及二手菸
 - 產前產後注重環境清潔, 減少過敏原
 - 懷孕第四個月至出生後六個月為黃金時期
 - 避免已知的過敏原:如食物、塵蟎
- 餵母乳至少六個月以上
 - 嬰兒滿六個月後才開始添加副食品

2009/3/17

Jiang, CB

32

Thank you for your attention!

謝謝聆聽!

2009/3/17

Jiang, CB

33
