



過敏兩三事

隨著生活水準、衛生觀念進步及疫苗成功發展，不復以往許多的孩子較易受到侵襲性的疾病感染；反之，現代人過敏機會卻逐漸增加。「感染」與「過敏」像是翹翹板的兩端——維持水平的翹翹板，就像達到免疫平衡狀態。過敏疾病是一連串的進行曲，常在極過敏體質的孩子身上接續發生。然而，並非每個孩子會隨進行曲步驟，如何阻斷過敏進行曲也是醫師與父母的共同目標。



文 / 陳信瑜

新竹國泰綜合醫院小兒科主治醫師

過敏進行曲

進行曲一 嬰兒型濕疹

出生不久的寶寶，臉頰手肘腳踝開始出現明顯紅色小小紅疹及裂痂，伴隨著寶寶時不時的摩擦搔抓。疹子時好時壞，影響了寶寶睡眠品質，爸媽更是心疼可愛的小臉頰變成了小花臉一般。這便是典型的嬰兒型濕疹(另稱「異位性皮膚炎」)，最常見的原因便是牛奶蛋白過敏。

進行曲二 鼻過敏

隨著寶寶漸長大，踏入幼兒園，爸媽發現孩子早上起床容易打噴嚏、揉眼睛鼻子，鼻子下掛著兩行清

水溝；晚上鼻塞影響睡眠，鼾聲雷動，原來是鼻子過敏了！以台灣而言，最常見的鼻過敏來源不外乎是塵蟎以及pm2.5。溫差變化也是誘發鼻子過敏的常見因素。

進行曲三 氣喘

每年冬季，學齡期的孩子大小感冒不斷，原本快痊癒卻開始喘氣咻咻及止不住的急迫的咳嗽——其實是氣喘發作了。氣喘實際是某因素誘發(如：感冒病毒、過敏原)，發生的慢性氣管發炎，與感冒治療方向不盡相同。其他可能原因還包含塵蟎誘發、花粉誘發等。

過敏靠保養

「過敏進行曲」強調的正是有些辛苦的族群，終其一生皆為過敏所苦——這些不同的過敏，會在不同年齡層階段性地發生。體質上我們難以更改，但保養的方法還是有的。正視過敏，務必以「保養」為第一要務。那該怎麼保養呢？飲食均衡跟正常作息是根本條件，適當的免疫反應根基於均衡的免疫系統之上。說起來籠統，但真正做到正常作息的人又有多少？另外，皮膚過敏的孩子，擦乳液便十分重要，一天多次。洗澡水溫不要太熱，減少抓癢機會。注意自身會引起過敏的食物，避免接觸。鼻子或氣管過敏的孩子，家中寢具的清潔換洗就很重要。注意適當除濕，營造最不宜塵蟎生長的室內環境。洗完澡、起床時刻，趕緊披件毛巾或外套。外出記得戴上口罩，減少溫差變化，也順便抵擋另一個誘發氣管過敏的兇手——pm2.5。其他剩餘的，就是醫生的事情了。醫師開藥，並且安排定期回診追蹤。

過敏原測試

門診很多嬰兒的父母親，一旦寶寶發生了濕疹，便焦急想要檢測過敏原。事實上，過敏原的檢測因抗體濃度的關係，在年齡過小的孩童測試並不準確，所以一般並不建議兩歲以前孩童進行過敏原檢測。因此，若兩歲以前的孩子已有過敏疹發生，假如父母在飲食上多加以觀察，接觸了何種食物會誘發，大部分都能推敲得出是何種食物過敏，並且可以巧妙避開過敏原。待長大至兩歲以後，再來諮詢過敏科醫師是否有需要作全面性的過敏原檢測。