



# 小兒氣喘注意事項

## 一、避免非過敏性和過敏性的刺激因素

首先要認識過敏原，可先抽血確定其過敏原，最常用的方法是 MAST，抽 5mL 的血，即可測 36 種過敏原，知道過敏原是什麼後便可針對過敏原加以防治。台灣最重要的過敏原：家塵(93.4%)、塵蹣(90.2%)、蟑螂(45%)、舊棉絮(37.5%)、黴菌(37%)、草蓆(31.2%)。

塵蹣為家塵中主要過敏成分，大小約 0.2~0.3 mm 長節肢動物，以人類脫落的皮屑為主要食物，遍於家庭的每個角落，尤其是舊棉絮和地毯，最重要的過敏原是它的糞便，其次是身體(減少滋生：溫度 24~28°C，濕度 50~65%)。花粉，食物關係較小(和外國不同)。黴菌，尤其在夏天(氣溫高，濕氣重)是台灣重要的過敏原之一，特別是大人(年齡越大、女性)。

知道過敏原後，便要開始改善生活環境，減少塵蹣及其排泄物：

- (一)防蹣寢具，或每星期以熱水(55 度以上)清洗一次
- (二)不用地毯，或窗簾布。
- (三)拿掉所有布裝飾物，布或毛玩具。
- (四)衣服放在衣櫃內，並關好櫃門。
- (五)關好儲藏室之門，減少接觸蟑螂、花粉、黴菌、香菸、煙霧、木屑、噴髮劑、香水、油漆、汽機車廢氣和工廠廢氣等空氣污染。
- (六)避免上呼吸道感染，如感冒及運動，情緒激動，氣候與溫度變化。

## 二、適當的使用藥物

藥物之使用包含氣管擴張劑，類固醇及新型抗過敏藥，其中氣管擴張劑應使用於急性氣喘發作期，先使用吸入劑型，也加上口服，之後送醫，緩解後則使用口服類固醇數日，以減少發炎及再發，新一代的類固醇吸入劑型不只有很好的效果，更可儘量減輕全身之副作用，可使用較長時間。過敏原無法避免時，例如病人對空氣中之塵蹣或黴菌過敏，但我們又不能不呼吸，則施行「減敏治療」。