

## 氣喘孩童戶外運動的注意事項

長庚兒童醫院過敏氣喘風濕科 林思偕主任

### 一、前言：

氣喘孩童就如同其他正常孩童一樣，喜愛跑跑跳跳，但百分之四十至九十的氣喘孩童在劇烈運動後會引起支氣管壁痙攣而發生咳嗽、喘鳴等氣喘症狀，此即所謂運動誘發型氣喘。故氣喘孩童從事戶外運動時就必須知道如何去處理這種現象。

### 二、運動誘發型氣喘的階段變化：

運動誘發型氣喘通常在劇烈運動後的 6 到 8 分鐘後會出現咳嗽、呼吸喘鳴聲，和氣喘發生一樣；嚴重時，會使患者停止運動，並需藥物緩解。

### 三、運動誘發型氣喘的成因：

在劇烈運動下，呼吸速率及吸入空氣量大為增加，此時可能吸入大量乾冷的空氣，引起呼吸道滲透壓改變，使支氣管過敏細胞釋出化學物質，引起支氣管收縮引發症狀。

### 四、運動誘發型氣喘對孩童身心的影響：

運動誘發型氣喘在乾冷空氣、空氣污染、過敏原多的環境下特別容易發作，此種現象常導致氣喘孩童畏懼運動，容易退縮，人際關係變差，產生不良的自我形象，影響其身心發展甚鉅。事實上，大多數氣喘及過敏患者在氣喘控制良好下都可依其所需運動。適量的運動，可改善其肺功能及身體狀況，對身體反而有莫大的助益。

### 五、父母或老師須特別注意的早期症狀：

運動耐力不足是早期應注意的事項，例如孩童在跑步或遊戲中無法跟上同伴、無法持續跑步五分鐘以上或在運動中出現暈眩，就應特別注意，大多數人運動後都會呼吸急促，但運動後喘鳴遠比上氣不接下氣嚴重的多，父母及孩童本身應倍加注意。七、孩童有運動誘發型氣喘時，根據以上有關運動誘發氣喘的危險因素，可依下列方式來處理：

1. 家長應與體育老師溝通，在孩童有此情形而須停止活動時，不要誤會其偷懶而不想上體育課。
2. 運動前須作 15 分鐘之暖身或伸展運動，可使不穩定氣喘孩童在往後三個小時內從是運動時，較不易誘發氣喘症狀。
3. 選擇適合氣喘學童的運動種類，原則上以能間歇性休息的運動為佳，游泳為第一選擇，其他如排球、羽毛球、體操等，找出適合自己的運動。
4. 選擇適合運動的場所，要避免有塵土飛揚的室外環境或在又乾又冷的空氣環境下作運動。
5. 預防性藥物的給予，可在運動前數分鐘吸入短效型支氣管擴張劑。萬一運動中發作，應立即停止運動，馬上給予吸入劑型短效支氣管

擴張劑 2 到 4 下，需要時可 15 至 20 分鐘一次，共 3 次。

6. 若孩童常有運動誘發型氣喘應就診，由醫師指示是否應調整藥物治療計畫。