

哮喘

可防可控嗎？

呼吸系統科 鄭國柱醫生

哮喘主要由患者遺傳因素與環境因素互為影響所致，如能預防或控制這些因素，則有機會對哮喘的發生及發展起一定的抑制作用。不同的專家及醫學團體對此有不同的理解和建議，以下提出的預防措施，主要是控制過敏性哮喘的危險因素，預防哮喘的發生或急性發作。

1 注意飲食及營養，懷孕期母親肥胖和體重增加，會加添子代患哮喘或喘息的風險。而母乳能減少嬰幼兒喘息的發生，可能對預防哮喘有一定作用。懷孕期進食富含維生素 D 和維生素 E 的食物，可減少兒童喘息的發生。總的來說，對食物無過敏的孕婦而言，在懷孕期不建議進行特別的飲食限制及添加。目前無足夠證據顯示益生菌可預防過敏性疾病（如哮喘等）。



2 針對氣傳過敏原——塵蟎的暴露及致敏與哮喘發生的相關性已非常明確。對有哮喘風險的兒童，環境潮濕、黴菌和黴菌氣味均會增加患哮喘的風險。然而，只針對減少單一過敏原接觸的干預措施，並不能顯著影響哮喘的發展，多層面措施的干預才能降低 5 歲以下兒童患哮喘的風險。



3 孕婦產前吸食煙草可顯著增加年幼兒患哮喘風險，而母親產後吸煙則與年長兒的哮喘發生相關。暴露在室外污染物中，如住在交通主道附近也會增加患哮喘的風險。懷孕期和嬰幼兒期使用抗生素與哮喘患病風險增高明顯有關。有趣的是過敏性疾病發病率增高與感染性疾病減少有關，生活在鄉村的兒童哮喘患病率也顯著低於城市兒童，且可能與鄉村環境中多種微生物的暴露有關。



4 速食文化強烈影響著全球的飲食習慣和文化。一項包括約 30 萬名青少年及約 18 萬兒童的研究發現，若他們每週食速食 3 次或以上，會增加出現嚴重哮喘的機會。相反若他們每週食水果 3 次或以上，則對嚴重哮喘起了保護作用。估計這現象是由於水果中含有抗氧化及抗炎特性的植物化學物質有關。



5 現在市民飼養寵物的情況十分普遍，但寵物的主人往往就算對他們的狗或貓過敏（因而可能引發哮喘發作），大多也不願棄養。狗及貓的過敏源多存於牠們的口水、汗及尿液，而牠們又喜歡到處梳理毛髮，因此過敏原會散發到家中各處及牢牢黏在平面、衣物及地毯上，更能在空中傳播直入人的微小氣管，真是個十分棘手的難題。最徹底的解決方法當然是送走寵物，但如果主人選擇不放棄這些寵物，那如何能稍為減少寵物主人的過敏風險呢？可提議家人或家傭多加打掃家居、勿使用地毯、每週替寵物洗澡。哮喘病人也不應接觸家中寵物的排泄物，寵物的日常梳洗需由家人或家傭負責，且任何時候都絕對不能讓寵物進入自己的睡房，也不要被寵物舔到。

