

## 該怎麼做寶寶過敏才不會發作？

台灣過敏人口多，很多人從嬰兒時期開始就是過敏寶寶，且以咳嗽、流鼻水不斷的症狀最常見，這些又跟大部分的感冒症狀很相似，許多家長帶著寶貝來求診時常會搞不清楚是過敏引起或是感染了感冒所致，面露苦惱。其實兩者常會相互影響，但不論是過敏或是感染所引發的症狀都源自於身體免疫系統的反應如果家長能對免疫系統的運作有所了解多少有助於預防過敏發生。

感冒一般是指病原體造成的感染，人體所發生各種不適症狀表示身體裡的免疫細胞正在努力地攻擊外來者，如流鼻涕、咳嗽、打噴嚏，甚至是發燒和肌肉疼痛等症狀，通常大概 5 至 7 天最多 10 天，這些症狀就會好轉。一般來說若孩子本身沒有過敏體質一般的感染感冒，初期的發燒現象只要溫度不會太高且讓小朋友有很好的休息，讓體內的免疫系統好好「工作」3 天左右體溫應該就會逐漸恢復正常。

如果孩子是在特定環境、時間、溫差等，就會出現症狀而且每次都持續 10 天甚至超過 1 個月，反覆發作、時好時壞，應該就是所謂「過敏」，此時應該找專門治療過敏的小兒科醫師診療，治療方法會與一般感染有些不同。

每個家長都不希望過敏找上寶寶，但遺憾的是過敏體質與遺傳有著明顯的關係，這一點由過敏患者通常有家族史可看出。依據我們的統計如果父母其中一人有過敏疾病時，孩子有三分之一的機率會過敏，如果夫妻倆都有過敏疾病，寶寶有過敏體質的機率高達三分之二。如果爸爸媽媽本身有過敏體質寶寶自然成為高危險群的過敏寶寶。此外，有初步研究結果顯示過敏體質可能與第 5 對或第 11 對染色體有關但目前還無法確認單一基因的異常與過敏疾病有直接關係。在台大小兒科研究發現，取過敏高危險群嬰兒的臍帶血檢查，發現一些與過敏相關的淋巴介質或免疫球蛋白 E「高於」低危險群的寶寶，表示遺傳上的體質差異還是和過敏疾病是否發作有密切關係。

過敏體質的形成十分複雜，除了和遺傳有關外，環境因素的變化也是重點之一，尤其是以下 4 大因素：居住環境的改變、空氣污染的增加、飲食習慣和內容改變及食物中過多的添加物，可說是目前過敏寶寶要比以前多的原因之一。

### 1. 居住環境改變

都會區的建築物愈來愈密閉，大量使用空調使得空氣流通變差，加上台灣氣候溫暖潮溼，特別有利於過敏原如黴菌或是塵蟎滋長，更容易誘發過敏體質。

### 2. 過敏空氣汙染的增加

空氣中的臭氧、一氧化碳及二氧化硫等污染物質，都可能讓孩子的氣管變得更敏感，增加發病機率。

### 3. 飲食習慣和內容改變

飲食中炸油的使用次數及含量增加，會使一些致發炎物質如前列腺素的增加，造成較嚴重的發炎反應，孩子太早且食用太多油炸物也會導致過敏反應。

### 4. 食物中過多的添加物

添加物包含肉類裡可能添加的生長激素和抗生素，會降低誘發第一型 T 輔助細胞的能力，增加第二型 T 輔助細胞並破壞腸道菌相，使腸道益生菌減少，此外，食物或容器內的塑化劑也

會促進第二型 T 輔助細胞的活性。

許多家長在看診時會問我為什麼嬰幼兒的過敏特別多，而且有的孩子長大之後會好轉，有的卻愈來愈嚴重？那是因為寶寶在出生時身體裡的免疫系統是偏向第二型 T 輔助細胞活性高的狀態，這又與媽咪懷孕時的情況有關。

媽咪在懷孕時，身體中的受精卵中有一半的基因是來自於丈夫，為了避免母體將受精卵來自父親基因的蛋白，當成外來的抗原而發起攻擊，基於保住胚胎，女性的身體會自動將免疫系統轉化成以第二型 T 輔助細胞為主的免疫反應，這也是許多孕婦會出現孕期蕁麻疹或其他過敏反應的原因。胎兒在母體懷胎九月中，一直都處於以第二型 T 輔助細胞為免疫反應的環境中，因此在剛出生時，仍持續維持著第二型 T 輔助細胞為主的狀態，直到接受外在環境的刺激後，才慢慢轉為以第一型 T 輔助細胞為主的免疫反應。所以有的新生兒一出生就會有些微的過敏症狀，但一般來說，隨著年紀增加就會慢慢好轉。

也正因為新生兒誕生時的免疫系統處於有利於過敏的環境中，因此，有些科學家提出「清潔理論」，認為可以讓寶寶在成長的過程中適度接觸生活環境中的病原體，協助其轉變為以第一型 T 輔助細胞為主的免疫反應，讓第二型的活性降下來，有助於免疫力的平衡，過敏反應不會持續發酵。

學者認為在過去 100 年來，醫學在感染疾病的預防和治療，包含疫苗的研發和抗生素的使用，讓感染疾病的發生率急劇降低。因此近來有研究者認為，病原體對人類免疫力的發展有其重要性，少了病原體的刺激反而會讓人體的免疫系統出現失調。因此，讓寶寶出生後，慢慢接觸外在環境，會有助於提升免疫力。

有家長則認為，孩子若太早接觸外面的環境、太早送進幼兒園，會容易感冒生病，免疫力反而變差，進而質疑是否不該太早讓孩子在幼兒園過群體生活，不如先以保母或居家的單純環境為主，比較能維持孩子的免疫力？此時通常我會建議，如果寶寶已經超過 3 歲，不妨給孩子適應外在環境的機會。

孩子進入幼兒園，會陸續接觸到以前在家裡沒碰過的病原體，基於清潔理論，孩子一接觸這些新細菌和病毒等病原體感染後，會誘發較強的第一型 T 輔助細胞反應，難免就會出現感染頻仍的情況，家長也因此常須帶孩子上醫院，搞得生活緊張苦惱。的確剛上幼兒園的孩子們，平均會接觸到上百種以前沒遇過的病原體，身體的免疫系統過去沒有跟這些病原體交手的經驗，當然沒有任何免疫力，也容易被感染。但這正是一種免疫訓練，長期下來，免疫力會逐漸增加，大概半年或一年後抵抗力就會明顯好轉，能降低第二型 T 輔助細胞的活性，減少過敏被誘發的機率。