

兒童過敏保健妙方

文／林崇舜 花蓮慈濟醫院中醫科主治醫師 台灣家庭醫學科專科醫師

三歲的小志最近半夜總是咳醒，呼吸的聲音變大，有時還會夾有咻咻的聲音，甚至張口抬肩的喘，焦急的媽媽趕緊帶小志到醫院。醫師回顧小志的家族史時，發現小志的爸爸媽媽均患有過敏性鼻炎，每天早上都被打噴嚏流鼻水所苦，而小志才四個月大的妹妹則滿臉的紅色疹子，常常因為搔抓在臉上造成不少的抓痕，前幾天才被醫師告知是異位性皮膚炎，最後醫師診斷小志患有過敏性氣喘。

過敏是人體免疫系統 抵禦外來物質的反應

這就是典型的過敏家族，「過敏」顧名思義就是過度的敏感，也就是當人體接觸到某些特定的外來物質(一般稱為過敏原)時會引起人體免疫系統產生一些免疫抗體，這些抗體伴隨一些其他的物質，引起人體的發炎反應以抵禦外來的物質。這樣的反應在正常人身上並不厲害，但在具有過敏性體質的人身上，其發炎反應會很激烈而引起人體自身的破壞與病變，發炎發生在支氣管會造成氣喘，發生在腸胃道會引起過敏性腸胃炎，發生在鼻腔會造成過敏性鼻炎，發生在眼睛會造成過敏性結膜炎，而發生



專長婦兒科的林崇舜醫師建議，孩子平常應避免接觸過敏原，非發作期則適時以藥膳食療改善體質。

在皮膚則會引起異位性皮膚炎、蕁麻疹或溼疹，這一系列的疾病就統稱為過敏性疾病。

過敏到底有多普遍呢？根據長庚兒童醫院前院長謝貴雄教授針對台北市學童所做的流行病學調查，民國六十三年時，氣喘的罹病率是百分之一點三，到民國八十三年躍升為百分之十點七九，二十年間增加了八倍。過敏性鼻炎盛行率更高達百分之三十三點五三，換句話說，三個孩子當中就有一個鼻子過敏。

那過敏的原因又是什麼？根據研究顯示，遺傳、飲食與環境都有很大的相關。當父母雙方都沒有過敏時，下一代發生過敏的機率是百分之十九；父母其中一方有過敏症狀時，下一代發生過敏的機率提高到百分之三十二；值得注意的是，當父母雙方都有過敏時，則下一代發生過敏的機率高達百分之八十四。另一方面，某些食物與環境中的物質，也特別容易引發過敏而成爲過敏原。常引起過敏的食物包括牛奶、蛋白、花生、堅果類、巧克力、帶殼海鮮(如蝦、蟹等)、黃豆、麥類、芒果、草莓、柑橘類……等；而環境中的家塵、塵蟎、黴菌、舊棉絮、稻草、蟑螂、花粉、貓狗等寵物的毛與皮屑、二手煙、空氣污染、化學物品……等也常是造成過敏症狀的元兇。也就是說，過敏是因爲一個人在先天遺傳上即帶有過敏的體質，當在食物或環境中接觸到會引發過敏的物質時，就引起人體的過度發炎反應而產生過敏性疾病。

打從娘胎裡，就要開始預防保健

那是否具有過敏性體質的人，終其一生都需飽受過敏之苦？並且禍延子孫呢？那也不盡然，其實只要在日常生活上多加注意，過敏疾病的發生其實是可以預防的。若不幸已經產生過敏性疾病，如果有適當的保健措施，不僅發病的嚴重程度可大幅下降，連發病的頻率都可降低，而具有過敏性體質的人，只

要不發病，其實就跟正常人是一樣的。

過敏的預防與保健之道，最重要的就是要避免接觸過敏原，而且要儘早開始，要早到多早呢？答案是從胎兒時期就要開始。以下幾點預防過敏的方法供您參考：

- 一、根據研究顯示，若婦女在懷孕的第四個月前就開始注意避免接觸容易引發過敏的食物與環境因素，則生出過敏寶寶的機會會明顯下降。
- 二、當寶寶出生後，使用母乳哺餵至少六個月，最好能達一年以上，如此也能降低寶寶過敏的發生率。哺餵母乳期間，媽媽也應避免接觸或食用過敏原。若因故不能哺餵母乳，則應使用水解蛋白的嬰兒配方奶。
- 三、應延後副食品的添加，一般的副食品應等寶寶六個月大後才開始添加，而較容易引發過敏的食物，則建議等小朋友至少一歲，甚至是三歲後再讓小朋友開始食用。
- 四、適量的服用某些純化的益生菌(如LGG, LP33等)，在臨床研究上也顯示能降低過敏的發生。
- 五、適度的運動能降低過敏發生的機會。

居家生活，也避免接觸過敏原

至於避免接觸過敏原的方法，除了在飲食上要特別注意外，日常生活的環境上，也有一些小地方可以特別注意，如下所示：

- 一、居家環境中，避免使用厚重的窗簾、地毯、榻榻米等；並將容易引起過敏的絨毛玩具換成容易清洗的橡皮或塑膠玩具。
- 二、被單、床套、枕頭套等物換用具有防蟎作用的材質，並經常換洗，換洗時可用70°C以上的熱水清洗或經常接受日曬。
- 三、使用除濕機降低室內溼度，並使用具有醫療級濾網的空氣清淨機過濾室內空氣。
- 四、保持室內的清潔，排水口以細網阻隔，以避免滋生蟑螂。
- 五、不要豢養貓狗等寵物。
- 六、避免接觸二手煙、香水、除臭劑、化妝品、化學藥劑、清潔劑等物。

如果過敏的症狀發作，最好趕快請醫師診治，將急性的症狀控制住，因為過敏是一種發炎性的疾病，一旦被特定的過敏原引發發炎後，局部發炎的部位會變成過度的敏感，連原本不會引發過敏的一般刺激因素，如刺激性的食物、溫度或溼度的變化等都會讓局部的發炎越來越嚴重，越來越敏感，而形成惡性循環，因此當過敏症狀發作時，儘快就醫也是避免過敏加重很重要的一環。

另外，有過敏症的人，最好也能找出到底是對那些東西過敏；而找出過敏原的方法則包括飲食

紀錄、皮膚貼布試驗或抽血檢查等方式；當找到特定的過敏原後，在日常生活上較能特別注意去避免接觸，而且也只有機會接受減敏療法去預防過敏發作。

急則治標 緩則治本

換個角度，以中醫的觀點而言，過敏是一種「本虛標實」的疾病，處理的原則就是「急則治其標，緩則治其本」；也就是說，當過敏發作時，應先治療過敏的症狀，使其緩解，而在緩解期才根據病患的根本體質加以調養，以增強病患對過敏原的抵抗力，讓過敏發作的頻率降低，甚至是不再發作。而過敏病患的根本體質大多表現為肺、脾、腎等三個臟腑的虛損，因此除了上述避免過敏



補肺湯有助於調整孩子的過敏體質。

原的接觸外，調補肺、脾、腎也能改善病患的過敏體質，讓病患不再飽受過敏之苦。

除了請中醫師使用中藥或針灸等方式調補體質外，其實日常生活上也有一些簡單的藥膳食療能對過敏症有著預防與保健的功效。以下介紹三則簡易食療方供您參考：

一、四神湯

組成：山藥、茯苓、芡實、蓮子各一兩，也可再加入薏仁。

作法：將上述藥材先以清水浸泡後燉煮至熟爛即可食用，亦可加入各種素料等食材。

功效：健脾、補肺、固腎、利濕、養心安神、調節免疫力。

二、補肺湯



加味玉屏風茶：可補脾益肺，增強免疫力。

組成：粉光參兩錢、紅棗四錢、核桃仁四錢、生山藥三兩。

作法：粉光參、紅棗、核桃仁加水浸泡，先以大火燒開後轉小火續煮二十分鐘，再加入山藥同煮十五分鐘即可食用。

功效：有滋肺補腎、補脾健胃功效，對於小孩、老人有過敏性體質者，有調節免疫力的作用。

注意事項：感冒、氣喘發作、發燒、熱病急性期，應暫停服用。

三、加味玉屏風茶

組成：黃耆五錢、白朮三錢、防風二錢、山藥三錢、紅棗五枚

作法：紅棗拍開，將藥材加水以大火煮沸，再以小火煎煮二十分鐘後，濾出代茶飲用。

功效：補脾益肺氣，調節免疫系統。

總而言之，過敏並不可怕，透過適當的預防與保健措施，就可以讓過敏所帶來的不便與病痛降到最低的程度；只要在日常生活中注意避免接觸過敏原，不讓過敏發作，一樣可以健康快樂地享受世上一切美好的事物。

快速致命的黑色素癌

文／楊青蓉

六十歲的賴先生從病發到死亡，只活六個多月，六十三歲的王太太從病發到死亡，只活四個月，他們都罹患惡性黑色素癌，或稱黑色素瘤，這是所有惡性皮膚癌中最惡毒的一種，罕見但死亡率奇高，通常會擴散到其他組織或器官而致命。

黑色素癌死亡率高且易致命

六十歲賴先生的黑痣長在腳後跟，因為疼痛而去診所就診，一年多來情況一直未見改善，而且黑痣周遭慢慢形成傷口、皮膚潰爛，並且潰爛的面積越來越廣，經切片證實罹患惡性黑色素癌，已進入第三、四期，雖然緊急將腳後跟組織切除，但癌細胞已深入體內，術後兩、三個月賴先生就因癌細胞擴散至淋巴系統與肺部而往生。

六十三歲的王太太在第三根腳指頭末端發現一顆痣，並且慢慢變大，因為會疼痛而以爲是得了雞眼，至某家醫院切片檢查，但傷口一直未癒合，至花蓮慈濟醫院檢查時，整型外科主任李俊達醫師懷疑爲癌症，經切片檢查後發現爲惡性黑色素癌，雖然馬上開刀將第三腳指切除，但爲時已晚，癌細胞很快移轉至肝臟、肺臟，四個月後即往生。

花蓮慈濟醫學中心整型外科李俊達主

任表示，惡性皮膚癌分爲基底細胞癌、鱗狀細胞癌、與惡性黑色素癌，而惡性黑色素癌是最令人聞之色變、死亡率最高的，通常被發現時已是末期，而這個每年造成六千八百個美國人死亡的可怕疾病，在中國人中並不常見，但不幸的是，中國人最常得到的惡性黑色素癌，卻是黑色素癌中最容易死亡的一種：肢端型黑色素癌，長在手腳末端，包括手掌、腳掌、甚至指甲以及指縫，正是快速奪走生命的原凶。

一般而言，皮膚癌都與日曬有關，雖然日光可以幫助人體製造維他命D，但也會產生皮膚曬傷、老化、曬斑等種種缺點，而罹患惡性黑色素癌的原因與人種、家族史、巨大型黑痣突變、普通痣突變有關。根據統計，白人較喜歡曬日光浴，但沒有足夠的黑色素保護，容易得皮膚癌，而黑人較不容易得；如果孩童身上有二十公分以上的巨大黑痣，有十分之一的機率會造成突變，應儘早割除；再者，小時候曾曬傷脫皮、或容易曬傷脫皮的人也要小心，因為在紫外線照射下容易造成細胞突變。根據流行病學研究發現，間隔性的強烈日曬比長期連續的日光照射(如勞工)更容易導致黑色素瘤。

什麼都沒做，就是空過的人生；
能不斷付出利益人群，就是大好的人生。

——靜思語

手掌、腳底有黑痣嗎？

由於東方人的黑色素瘤好發於手腳部位，而且黑色素瘤初期看起來就像黑痣一樣，所以腳底長黑痣的人請特別留意，而且惡性黑色素癌是一種皮膚原發的惡性腫瘤，非常惡性，容易在早期時便由淋巴轉移，而且對於化療、電療、放射線治療反應並不良好，所以根除黑色素瘤的最好方式便是及早發現及早治療，第一、二期的病患十年存活率高達百分之七十，第三期（轉移至局部淋巴結）的存活期平均三年，而第四期患者的存活期只有一年左右，如果癌細胞已轉移至內臟器官者更短。

李俊達醫師表示，每個人身上平均有十五顆痣，普通痣病變的機率不高，但也不能疏忽大意，黑痣病變成黑色素瘤的前兆有ABCDE四點要留意，A(Asymmetry)不對稱性：痣的兩邊不符合；B(Border)邊緣：不規則；C(Color)顏色：不均勻；D(Diameter)大小：直徑大於六公釐；E(Elevation)隆起。另外如有流血、潰瘍、疼痛等情形出現也要立即就醫檢查。

除了注意身上黑痣的變化外，也要注意防曬，減少接觸陽光，可降低罹患皮膚癌的機會，尤其是早上十一點至下午三點是陽光最猛烈的時間，如要出門，一定要做好萬全的防曬措施，另外也請盡量避免曬日光浴。

