



兒童氣喘與運動

◆ 小兒部小兒過敏免疫風濕科主治醫師 俞欣慧

規則運動對維持健康很重要，美國於 2018 年公布的兒童與青少年建議，中高強度的運動每天至少一小時，成人則建議中強度運動每週 2.5 到 5 小時，高達 90% 氣喘病患經歷運動時有不適症狀而減少運動量，尤其是嚴重氣喘或肥胖患者，然而由於不運動與較差體適能會增加氣喘嚴重度與喘／呼吸費力的症狀，氣喘兒童、青少年與成人仍舊建議要維持良好的運動習慣。

氣喘患者運動時有一特殊狀況需要考慮：運動誘發支氣管收縮（exercise-

induced bronchoconstriction，簡稱 EIB），是因為運動造成氣道表皮細胞乾燥、發炎、受刺激而支氣管收縮，表現為咳嗽、喘不過氣、胸悶或喘鳴聲，通常在 5 到 8 分鐘之劇烈運動後的 2 到 15 分鐘發生，而一小時內會好轉。集合全球 33 個研究的綜合分析（Meta-analysis）顯示運動誘發支氣管收縮在 5 到 18 歲健康兒童與青少年有 8 ~ 12% 發生率、成人為 5 ~ 20%，而同年齡層之健康運動員與氣喘兒童中，運動誘發支氣管收縮發生率各為 15% 和 46%。在



乾冷空氣下與空氣品質差時運動、以及嚴重氣喘患者有較高風險發生運動誘發支氣管收縮。發作時需要停止運動、休息、且吸入短效支氣管擴張劑（屬於氣喘緩解藥物）讓支氣管放鬆。有運動誘發支氣管收縮發作經驗者，劇烈運動前30分鐘可吸入支氣管擴張劑預防氣管收縮再次發生，然而規則吸入支氣管擴張劑數週後會有藥物效果減低的現象，長期來看使用吸入性類固醇（屬於氣喘控制藥物）讓氣喘控制穩定是預防運動誘發支氣管收縮最重要的方法。

對於氣喘兒童與青少年來說，長期使用控制藥物並追蹤肺功能可達到減少氣喘發作與症狀頻率的目標。相對於激烈運動（例如快跑）容易誘發支氣管收縮，建議氣喘兒童於運動時可注意以下原則：

- 緩和運動（例如：健走、慢跑、游泳、騎腳踏車）。
- 避免在空氣污染嚴重時從事戶外運動。

- 運動前暖身拉筋5到10分鐘。
- 運動後5到10分鐘收操，逐漸讓身體靜下來。
- 運動時備用吸入型短效支氣管擴張劑，發作時可吸入，或運動前先吸入短效支氣管擴張劑預防發作。

雖然大規模研究針對游泳對於兒童氣喘與過敏性鼻炎的預防發生或穩定控制，仍缺乏顯著預防或保護效果，但游泳並不會明顯誘發氣喘發作，因此游泳依舊是建議的運動項目。臺大醫院小兒部江伯倫教授的研究團隊也證實每週60分鐘的太極拳運動可以促進肺功能、氣喘控制、生活品質、減少氣喘發作。許多研究顯示運動可以改進氣喘患者症狀頻率、心肺功能、呼氣道敏感、肌耐力和生活品質。氣喘兒童的運動訓練計畫則建議依個人需求規劃，至少持續三個月一週兩次一小時的運動訓練，較有明顯效果，綜上所述，規則運動對於氣喘兒童與青少年是安全且對健康有助益的。

