

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

第五冊，第八期

2007年4月

管理兒童期哮喘

哮喘是呼吸道慢性和炎性疾病。哮喘症狀包括氣喘、胸悶、氣短以及未遇冷而咳嗽。哮喘症狀經常在上午較早時候或夜間較晚時候最明顯。儘管藥療方面已取得顯著改善，但哮喘依舊是兒童期最常見的慢性病，有 600 多萬 18 歲以下的兒童受其影響。哮喘是導致 15 歲以下兒童住院的第三大原因。儘管哮喘無法治癒，但藉助適當治療，可以對其進行管理，從而哮喘患兒可以不受限制地生活。

哮喘對兒童有何影響？

哮喘患兒受到活動限制的天數要比其他慢性病患兒多，因此他們失去與朋友一起參加社交活動的機會。

哮喘是學校缺課的最主要原因，每年導致一千萬次缺課。哮喘患兒每學年大約缺課 10 天，這比他們健康的同學以及患有其他慢性病的同學多很多。患有嚴重哮喘的兒童，其學業成績要遜色於哮喘病情不太嚴重的同學。

哮喘患兒還有更大的心理問題風險。例如，與健康同齡人相比，他們更易診斷為焦慮或抑鬱。很多患兒感到與世隔絕、自尊低下，並且對自己的疾病感到恐懼、愧疚和羞恥。他們有時會因感覺氣短或在朋友面前服藥而難堪。

哮喘對家庭有何影響？

哮喘不但影響患兒，而且影響家人。有哮喘患兒的家庭所經受的壓力，要超過健康兒童的家庭。照顧哮喘患兒也需要父母付出額外的時間和精力。父母需要承擔的某些費時且費力的任務包括：向兒童提供情感支持，在兼顧工作和學業的同時組織哮喘治療，以及管理治病所需的財務。照料患兒的人還說他們擔心自己的孩子會在他們不在時發病。

哮喘患兒的肺部有何情況發生？

肺部發生下列兩種情況，從而導致哮喘症狀：炎症和支氣管痙攣。炎症，或者說氣管（到肺臟的導管）腫脹，導致氣管變小，使得空氣進出肺臟困難。支氣管痙攣是指肺管週圍的肌肉嚴重擠壓，使得氣管變得更加窄小，而空氣進出肺臟更加困難。

什麼導致哮喘惡化？

有多個因素可能會使哮喘惡化。一個是「誘因」，即導致兒童出現哮喘症狀的因素。常見誘因有天氣變化、貓狗都多毛動物、感冒或流感、煙霧、鍛鍊、油漆或香水等強烈氣味、塵蟎、蟑螂以及室內外的黴菌。強烈情緒，如壓力、焦慮和憤怒，也可能會觸發/加劇哮喘。超重或肥胖也會加劇哮喘。與不超重或不肥胖的哮喘患兒相比，超重和肥胖的哮喘患兒所用哮喘藥物更多，氣喘天數更多，且急診次數更多。

治療哮喘

控制哮喘需要經常性的醫學治療。醫生可能會開處兩種類型的藥物來治療哮喘症狀：長期控制藥物和快速緩解藥物。長期控制藥物減輕炎症，防止將來發病。此類藥物每天服用，即使孩子沒有任何症狀。長期控制藥物需要幾天時間才能奏效，建議用於每週三天或更長時間有症狀或每月有三天或更長時間因症狀而在夜間醒來的患兒。快速緩解藥物用來打開氣管。此類藥物需要 10-15 分鐘才會起作用，建議一旦患兒出現症狀，在鍛鍊之前或接近誘因時，以及剛剛出現感冒症狀時，就儘快服用。

除了服用處方藥物，哮喘患兒還必須週期性地就醫，即使他們沒有任何症狀，這一點十分重要。此類就醫使得醫生能夠對症狀以及藥物療效進行監控。哮喘患兒還應當從醫生那裏收到一份書面的哮喘行動計劃。該計劃幫助兒童及其看護者瞭解每種藥物應當何時服用，有多頻繁，以及症狀發作時應當採取的行動。

對於控制哮喘，您可以採取的非醫學行動有：

- 儘量避免您的孩子接觸誘因。
- 教會您的孩子如何應對壓力。孩子可以進行的某些減壓活動包括：舞蹈或鍛鍊、聽音樂、讀有趣的讀物、解益智謎題、看輕鬆主題的電視或電影、主動和朋友交往、偶爾款待一下以及積極樂觀地看待問題。

在校控制哮喘

當學校沒有應急方案時，校內哮喘發作可能會更嚴重，且需要更長的響應時間。因此，與您的孩子所在的學校合作控制哮喘至關重要。具體做法包括：結識護士，讓孩子的老師和學校護士知道孩子患有哮喘，告知他們您的孩子可能的特殊需求，例如校內服藥或控制校內誘因。讓學校留存一份您的醫生給您的書面哮喘行動計劃，這也很重要。這份計劃告訴學校發生緊急情況時您想讓他們採取的行動。您的孩子上學時，應當永遠將自己的快速緩解藥物帶在身邊。某些校區要求醫生填寫一份表格，允許孩子隨身攜帶自己的藥物。請與您的學校核實，看他們是否要求這樣一張表格。與學校人員合作，讓您的孩子在校時按需服藥，這很重要。

有用資源

- American Lung Association（美國肺臟協會）：<http://www.lungusa.org/site/pp.asp?c=dvLUK9O0E&b=22542>
- Asthma Moms（哮喘兒母親）：www.asthamoms.com
- Asthma Action Plans（哮喘行動計劃）：在紐約市，請撥打 311，或訪問下面的網站：
<http://www.nyc.gov/html/doh/html/pub/pub.shtml?t=ast>

由紐約大學兒童研究中心的哲學博士讓-瑪麗·布魯希斯（Jean-Marie Bruzzese）和哲學博士琳·H·尤尼克爾（Lynne H. Unikel）撰寫。如需諮詢，請撥打(212) 263-6622。

關於紐約大學兒童研究中心

紐約大學兒童研究中心致力於研究、預防和治療兒童及青少年的精神障礙。中心為有各種障礙（其中包括焦慮、抑鬱、注意渙散/多動症(ADHD)、學習或注意力困難、孤獨症、飲食紊亂以及與創傷和壓力相關的症狀）的兒童和青少年提供評估和治療。

我們免費為特定症狀和年齡段人群提供若干治療研究。要瞭解您的孩子是否適合其中某項研究，請致電(212) 263-8916 或瀏覽www.aboutourkids.org/research/studies.html。

如您或您的孩子需要緊急協助，請致電 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)，心理健康專業人士每週 7 天、每天 24 小時隨時恭候，這是紐約市心理健康協會的一個項目。中心以數種語言提供幫助：西班牙語：1-877-298-3373，中文：1-877-990-8585。如使用其他語言，可要求提供譯員。

如欲瞭解兒童心理健康和子女養育問題等方面的詳細資訊、準則及實用建議，請訪問紐約大學兒童研究中心的網站：AboutOurKids.org。

AboutOurKids.org
Giving Children Back Their Childhood
NYU Child Study Center
577 First Avenue
New York, NY 10016

《父母必讀》得到了 Joseph Healey 的慷慨支持。