



本欄由香港大學李嘉誠醫學院  
獨家為本報撰寫，逢周四刊登。



◀ 在前臂進行皮膚針刺測試，可找出小孩對甚麼東西敏感。



▶ 體質敏感的小孩在測試10至15分鐘後，會出現類似風疹、蚊咬的反應。

## 小兒咳嗽流鼻水

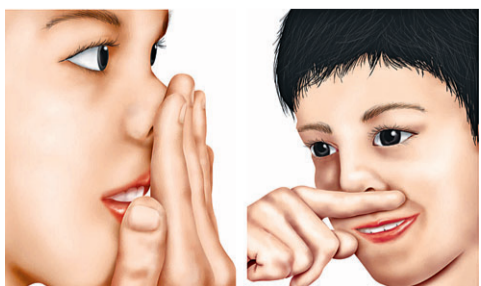
# 傷風感冒還是體質過敏？

鼻子感到癢癢的，想打噴嚏或流鼻水，許多人便以為自己傷風感冒。其實鼻子是我們身體一個非常敏感的反應器，當受疾病感染或外界刺激時，都會令鼻子流鼻水。鼻子流出來的黏液，可以是像清水一般，即俗稱的鼻水；也有濃而混濁不清，即俗稱的鼻涕。不過，小孩子流鼻水不一定代表生病了，也可能是體質敏感所致，家長們必須細心觀察，尋找鼻子發出警號的原因，以對症下藥。

流鼻水主要是由傷風感冒而引起，其他徵狀還包括打噴嚏、發燒、頭痛、咳嗽、喉嚨痛及關節骨頭疼痛等。此外，流鼻水也可以是受到外界環境，例如煙、不明氣體等刺激鼻子而引致，甚至吃辣的食物也會流鼻水。若我們不停打噴嚏、鼻塞或眼睛癢癢，卻沒有發燒，則可能是過敏性鼻炎。鼻水濃濁不一定代表病情較嚴重，但若小朋友的鼻水持續黏稠、有異味、出血及令鼻腔痛楚，家長則要特別留意。

### 三成小孩求診個案非傷風感冒

近年門診中，經常聽見家長抱怨，孩子



體質過敏的小孩經常感到鼻腔癢癢，因而常常擤鼻或摩擦鼻子止癢。

們常常患上傷風感冒，縱使悉心照顧呵護，但子女仍是久久不痊愈，吃了藥，症狀改善了，但停藥沒幾天，小孩子又再流鼻水和咳嗽，反覆的出現傷風感冒症狀。子女服藥如此頻繁，令父母感到苦惱和非常擔心。

事實上，約有三成小孩傷風感冒的求診個案，他們流鼻水和咳嗽不止，並非由傷風感冒所引致，而是擁有過敏的體質，容易受外物刺激，令呼吸道出現不適，而這些不適的過敏症狀，恰巧和傷風感冒的症狀很相似，使父母誤以為孩子長期患病不愈。這與近年來社會快速發展，空氣和食物的污染愈來愈嚴重有關，造成兒童有過敏體質的比率逐年增加，近幾年約增加了5-10%。

### 體質過敏常見徵狀

甚麼是過敏體質呢？簡單來說，我們身體有一套免疫系統，它會對外界和體內的環境做適當的調節，以維持身體環境的穩定性，當外界有異物(抗原)進入身體內，身體的免疫系統就開始發揮他的作用(抗體)，來清除這些異物，但當體內的免疫系統太過旺盛了，本來應該保護身體的，反而對身體產

生了傷害，其氣管黏膜一直存在着過敏的發炎反應而表現出一些疾病的症狀，較常見的便是流鼻水和咳嗽。

一個有過敏體質的小孩，呼吸道很敏感，鼻子因而很容易感到不適，簡單如早上醒來翻動棉被，也可能因吸入棉絮或灰塵，而觸發打噴嚏、流鼻水、咳嗽等症狀。此外，突然的溫差變化，如從炎熱的室外環境進入冷氣房內；吸入汽車的廢氣；進入剛油漆的房間；和小貓小狗玩吸到動物的毛屑及劇烈的運動等等，都可能令呼吸系統出現毛病，小孩體質過敏的情況愈嚴重，流鼻水、咳嗽的程度也會愈劇烈，不過他們的精神狀況和食慾仍然維持良好。

### 如何分辨傷風感冒和體質過敏

家長們除留意子女的精神和食慾外，也可以留意其流汗情況，以分辨他們是患病還是體質過敏。因過敏小孩流汗量極大，即使晚上睡覺時也會滿頭大汗，他們的皮膚經常癢癢，常抓來抓去，手肘彎、膝彎的部位常會長濕疹(異位性皮膚炎)，喜歡揉眼睛(過敏性結膜炎)，下眼皮皮膚色素沈積而形成黑眼圈，或者較嚴重時呼吸會有急促的現象(氣喘)，這些都是有過敏體質小孩的典型症狀。

因此，當小孩出現流鼻水、咳嗽的症狀時，家長也應留意他們其他的身體狀況，才可針對孩子的情況作適當治療和照顧。小孩

### 傷風感冒和體質過敏的異同

	傷風感冒	體質過敏
相同徵狀	流鼻水 咳嗽	
其他徵狀	打噴嚏 發燒 頭痛 喉嚨痛 關節骨頭疼痛 精神欠佳 食慾不振	皮膚經常癢癢 長濕疹 容易氣喘 黑眼圈 流汗量極大 食慾良好

若是患上傷風感冒，應請醫生診治，服藥治療。假若小孩是體質過敏，可進行皮膚測試確定小孩對甚麼敏感，也可諮詢醫生家中是否適合養寵物，一些抗組胺劑及治哮喘用的類固醇噴劑也未必適合小朋友使用。此外，父母若有吸煙習慣，應該盡早戒掉，同時亦要從居家環境着手，保持家中整潔，盡量降低灰塵的污染，避免孩子的呼吸系統受污染物刺激。此外，還要讓孩子多運動，最佳是學習游泳，以及多到戶外曬太陽，這樣都有助改善孩子的體質，自然會減少流鼻水、咳嗽等症狀。

何學工醫生  
香港大學李嘉誠醫學院  
兒童及青少年科學系名譽臨床助理教授

