

# 健康童呼吸

## Pre-school wheeze HK

健康童呼吸 (Pre-school wheeze HK) 是由健康空氣行動 (CAN) 夥拍董事局顧問吳國強醫生 (Dr. NG Kwok Keung, Daniel) 共同監製的教育資訊平台，旨在幫助香港父母們掌握學前喘鳴的相關知識，了解學前喘鳴與空氣污染的關係，並能掌握應對及預防學前喘鳴的方法。



## 學前喘鳴

學前喘鳴 (Pre-school Wheeze)，是指呼吸過程中由呼吸道持續產生的粗糙聲音，學前喘鳴主要發生於0歲至6歲的學前幼童身上。如果父母皆是哮喘患者的話，下一代患上學前喘鳴的機會會比一般人高。如果懷疑幼童出現學前喘鳴的病徵，應馬上到向醫生尋求專業診斷。

### 病徵

#### 1/ 呼吸時出現高音的噎噎聲

患有學前喘鳴的幼童，呼吸時會有尖銳且高音的噎聲。由於支氣管長期發炎，氣管變窄，部份進出氣管的空氣被阻擋，因此形成較高音且短促的聲音。

#### 2/ 哭聲變短、變微弱

部份患有學前喘鳴的幼童哭聲會變短、微弱，說話困難、經常感到疲倦等。部份甚至出現食慾不振的情況。

#### 3/ 咳嗽

患有學前喘鳴的幼童經常出現咳嗽，更會出現夜咳的情況。

#### 4/ 呼吸困難

當人的氣管變窄，能流進身體的空氣自然變少。如果身體長時間出現呼吸困難，有機會出現低血氧症 (Hypoxemia)，血氧濃度低於正常水平、血液的一氧化碳升高，嚴重的話更可能昏迷。

如幼童出現學前喘鳴的徵狀，家長應先諮詢醫生意見及診斷，並遵循醫生建議的治療。如幼童不幸因學前喘鳴，而出現呼吸困難的緊急情況，家長應先給予幼童支氣管擴張劑 (bronchodilators) 作緊急舒緩，並盡快到就近的診所尋求醫生的專業診斷。



## 學前喘鳴的成因

### 常見引致氣管感染的病毒：

1. 呼吸合成病毒
2. 鼻病毒
3. 流感病毒 A&B
4. 副流感病毒
5. 腺病毒
6. 冠狀病毒

### 室內常見致敏原：

1. 環境中的灰塵
2. 路邊空氣污染物，如二氧化氮 (NO<sub>2</sub>)、二氧化硫 (SO<sub>2</sub>)、懸浮粒子 (PM 2.5)
3. 塵蟎
4. 動物的毛髮
5. 花粉
6. 蟑螂

## 如何預防學前喘鳴

研究發現，如果能在幼童6歲前根治學前喘鳴，可以大大減低他日患上哮喘的機率。

### 恆常運動

喘鳴或氣喘是免疫系統過度反應的過敏疾病，要加強免疫系統，建議家長陪同幼童進行每日至少60分鐘的帶氧運動。

### 注意溫度濕度

預防學前喘鳴發作，要注意溫度、濕度的改變，特別留意保暖及除濕工作。

### 確保空氣流通

居室內保持空氣流通和注意衛生，亦應盡量避免到人多擁擠的公共場所逗留，以減少呼吸道感染的機會。

### 實時監測

實時監測身處地區的空气污染指數，以免暴露於高風險空氣污染地區，家長可以下載 PRAISE-HK 流動應用程式，實時了解空氣質素資訊。



## 空氣質素如何影響學前喘鳴



### 路邊污染物

日常空氣中充斥不同的污染物，當中的二氧化氮 (NO<sub>2</sub>)、二氧化硫 (SO<sub>2</sub>)、懸浮粒子 (PM 2.5) 更會直接誘發學前喘鳴。在出入人多車多的環境，或空氣質素欠佳的情況下，配戴口罩有助阻隔空氣中不同的污染物，能減低誘發學前喘鳴的機會。於戶外空氣質素欠佳情況下，家長應盡量避免前往空氣受嚴重污染的地區。

### 室內空氣質素

室內空氣質素受不同因素影響，包括空氣對流、家居清潔狀況及不同致敏源等。不良的室內空氣質素有機會引發學前喘鳴，並導致持續的氣管發炎，更有可能導致哮喘。

### 季節性影響

秋冬季向來是哮喘及氣管敏感的高危期，建議家長需特別注意秋冬季時的室內空氣質素，盡量減低室內空氣污染。如幼童曾醫生診斷而定義患上學前喘鳴，家長應每日記錄學童狀況，並根據醫生指引，適時用上適當份量的舒緩喘息藥物以控制學前喘鳴。

## 學前喘鳴快問快答

### 2019冠狀病毒 (COVID-19) 會誘發學前喘鳴嗎？

新冠病毒最常影響到兒童的呼吸系統，雖然大部份都能自然而癒，但若影響會厭 (epiglottis) 而引致哮喘或喘鳴的話，應及早求醫。嚴重的哮喘或喘鳴有機會引發低血氧症、呼吸困難，甚至昏迷。

### 如果父母有哮喘的話，下一代是否一定會患上學前喘鳴？

如果父母皆是哮喘患者的話，下一代患上學前喘鳴的機會會比一般人高。

### 可以如何預防學前喘鳴？

家長應鼓勵小朋友每日進行至少60分鐘的帶氧運動。家長亦應留意溫度及濕度變化，注意室內空氣質素及居家衛生。亦應盡量避免在人多擁擠的公共場所逗留，以減少呼吸道感染機會。

### 如果在空氣質素差的情況下外出，會否影響小朋友呼吸？

空氣污染物中的二氧化氮 (NO<sub>2</sub>)、二氧化硫 (SO<sub>2</sub>)、懸浮粒子 (pm 2.5) 會直接誘發學前喘鳴，特別在馬路邊、人流密集及空氣不流通的地方。空氣污染物的濃度越高，越易誘發學前喘鳴。

### 如果小朋友出現學前喘鳴，應該如何應對？

如幼童出現學前喘鳴的徵狀，家長應先記錄學童出現學前喘鳴的頻率及持續時間，並錄製視頻供醫生診斷之用，有需要再由醫生安排後續治療。

### 想睇更多快問快答？

[preschoolwheeze.hongkongcan.org](http://preschoolwheeze.hongkongcan.org)



## 室內空氣質素檢查清單

### 居家裝修

- 打開窗戶**  
保持室內通風良好及空氣清潔清爽。
- 定期清洗隔塵網**  
定期清潔有助消滅塵蟎、塵埃及其他過敏原。
- 修補牆壁縫隙**  
任何家居的牆壁亦應鋪上不易滲透的物料如牆紙。
- 清理受污染的物料**  
如發現霉菌，應立使用稀釋漂白劑清洗。
- 選用水劑油漆**  
避免使用以有機溶劑為主的油漆，或選用低 VOCs 含量的產品。
- 安裝抽氣扇**  
在廚房及浴室安裝及使用抽氣扇，將廢氣抽出室外排放。

### 居家生活

- 切勿吸煙**  
切勿在室內吸煙。
- 小心變壞食品**  
變壞食品應妥善棄置，以免產生難聞氣味。
- 定期清洗**  
定期清洗床褥、床單枕套、墊套傢具及其他絨毛玩具。
- 提防甲醛產品**  
避免使用釋出甲醛的產品，特別是用脲甲醛樹脂製成的木壓製品。
- 新傢具**  
新傢具應放於通風位置，讓鮮風吹散異味。
- 舊傢具**  
盡量避免使用容易積存塵蟎、塵埃及其他過敏原的傢具。

## 幼童裝備檢查清單

### 室內

- 純棉或麻衣服**  
選用純棉、麻衣服，減少印染等製作工藝。
- 純或素色衣服**  
選用純色、素色及淺色的衣服，減少染色物的影響。
- 新衣要清洗**  
新購置的衣物應先清洗，並讓鮮風吹散新衣物上的可能污染物。
- 天然產品**  
選用潔膚及護膚產品時，應盡量選用全天然及不含人工香料的產品。
- 不要塑化劑**  
盡量選用標明「不含塑化劑」的塑膠玩具。
- 小心塑膠地墊**  
盡量避免幼兒在塑膠地墊上進食、玩耍或睡覺。

### 室外

- 不要 DEET**  
盡量選用不含 DEET (避蚊胺) 的防蚊產品。
- 不含酒精**  
盡量選用不含酒精的免沖洗洗手液。
- 戶外運動要小心**  
在空氣污染嚴重的日子，兒童應盡量減少戶外體力消耗，以及盡量減少在戶外逗留。
- 配戴口罩**  
外出時應配戴合適大小的口罩。
- 定期檢查**  
定期檢查身處位置的空氣污染指數，以免暴露於高風險空氣污染地區，家長可以下載 PRAISE-HK 流動應用程式，實時了解當前位置的即時空氣質素資訊。
- 勤洗手**  
由室外進入室內時，可加強個人衛生防護，例如洗手、洗臉等。

(部份資料由環境保護署網頁提供)