

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

service@ms7.mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-6118865
週一～週五 上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
週六至中午 12:00，例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866
週一～週五上午 8:00~17:00
週六上午 8:00~12:00

談氣喘兒童適合的運動

修訂: 2018/07/20

小兒科



新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

談氣喘病童最適合的運動

氣喘病是一種有反覆發作的咳嗽、胸悶、喘鳴、及呼吸急促的慢性疾病，原因是因為氣道產生發炎反應後造成氣道敏感度增加，遇到感染或是刺激物或是氣候的劇烈改變而產生氣管收縮造成氣道阻塞的現象。氣喘病童在激烈的運動之後，都會有短暫性的氣道阻力增加、咳嗽、及呼吸急促等現象，甚至會產生氣喘急性發作，有些氣喘病童在日常生活方面常常因此被限制運動，其實許多研究都指出運動對於氣喘病童是有好處的，包括增進心肺功能，改善氣喘的症狀，以及增加自信心，更可以融入團體生活，改善生活的品質，而游泳是目前公認對氣喘病童最適合的運動，

游泳為甚麼對氣喘病童最好，首先游泳可以增進心肺功能，經過游泳訓練後的小朋友呼吸時可以獲得更多的氧氣，心臟可以負荷的能力也比較強，表現在肺功能的檢查上可以看到平時呼吸次數會比較少，而可以在需要時有更大的空間來增加呼吸的次數，對氣喘病童來說，呼吸次數會比較少就比較不會有喘不過氣來的感覺，也比較不會有造成運動誘發氣喘的機會，其次游泳和其他運動比例如跑步或打籃

球等比較不會誘發氣喘，因為潮濕的水氣可以減低呼吸道裡面熱量的散失，也可以減少因為呼吸到乾的空氣而使得呼吸道上皮細胞滲透壓劇烈的改變，在水中游泳，因為水溫比體溫低，身體周邊血管也會收縮，可以讓血液集中在身體中心，增加肺部的血流量，另外游泳是平躺的運動，不像跑步等是直立的運動，也能使身體的血液集中在中心而增加肺部的血流量，游泳時會有閉氣的動作，所以血液內的二氧化碳濃度會增加，可以刺激支氣管擴張，也可以刺激支氣管的血流增加，這些因為游泳產生的生理變化都有助於減低運動誘發氣喘的機會

氣喘病童經過游泳訓練後，也會自己感覺到症狀改善，在研究資料中顯示，對於因氣喘看醫生的次數，或是住院的次數，或是氣喘的嚴重度都有減少，不過在客觀的肺功能檢查則改善的現象不明顯，而游泳也有一些缺點，太小的小朋友不能游泳，而有些游泳池裡面消毒放的氯濃度太高反而會刺激氣喘發作，太冷的水也會刺激氣喘發作，所以我們是建議要選擇通風良好的溫水游泳池是比較適合

氣喘病童是可以運動的，除長期投與低劑量噴霧吸入式類固醇降低其氣道過敏發炎症反應外，運動前一定要先做至少 15 分鐘的暖身運動，而運動前十至十五分事先使用支氣管擴張劑通常可防止百分之八十至九十的運動誘發氣喘發作，不論何種運動，都需要量力而為，正在生病咳嗽中當然是不適合從事劇烈活動，而在健康的情況下要鼓勵氣喘病童從事像游泳可以增強心肺功能的運動，改善氣喘的症狀，增進生活的品質

- 如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽馬偕紀念醫院小兒科。
- 新竹馬偕紀念醫院，關心您的健康。