



## 2013 兒童過敏醫療習慣及態度調查報告

「天天 XXX，跟過敏體質說 BYE BYE！」

「吃完 OOO，有咳嗽流鼻水、鼻塞、脫屑、濕疹、乾癬…脂溢性皮炎、過敏性皮膚炎、異位性鼻炎、結膜炎有效！」

「輕鬆抗過敏、換季免煩惱，千挑萬選的完美益生奇蹟組合，讓你輕鬆不再為過敏所困擾！」

廣告露出的訊息，一則一則都在告訴家長「選我選我！我最有效對抗過敏！」但無論買了什麼吃了什麼，到了季節變換之際，診所還是大排長龍，家長除了付出許多心力照顧孩子，孩子的病況更是讓家長傷透腦筋：只有流鼻水沒有咳嗽，這是感冒還是過敏？天氣一變就皮膚發癢抓個不停，又是出了什麼狀況？在網路上輸入關鍵字按下搜尋鍵，往往能出現一長串的訊息，琳瑯滿目各說各話，讓家長更是頭大。而這些網路論壇的訊息、報章雜誌的醫療知識、朋友的建議、長輩的作法、自身的醫療常識，到底哪一個才正確？

為瞭解家長們對於「過敏」的醫療知識與照顧習慣，兒盟於 2013 年 10 月 30 日至 11 月 22 日間，針對家有 6 歲以下小小孩的家長進行調查，分別於網路蒐集問卷填答資料，及於立意取樣之幼兒園發送紙本問卷，總計回收 1,071 份有效問卷。調查發現家長在面對孩子出現過敏症狀時，仍會有一些醫療習慣和認知值得注意與提醒。

### 一、打噴嚏、皮膚癢、咳嗽難治好…：到底有多少小孩過敏？

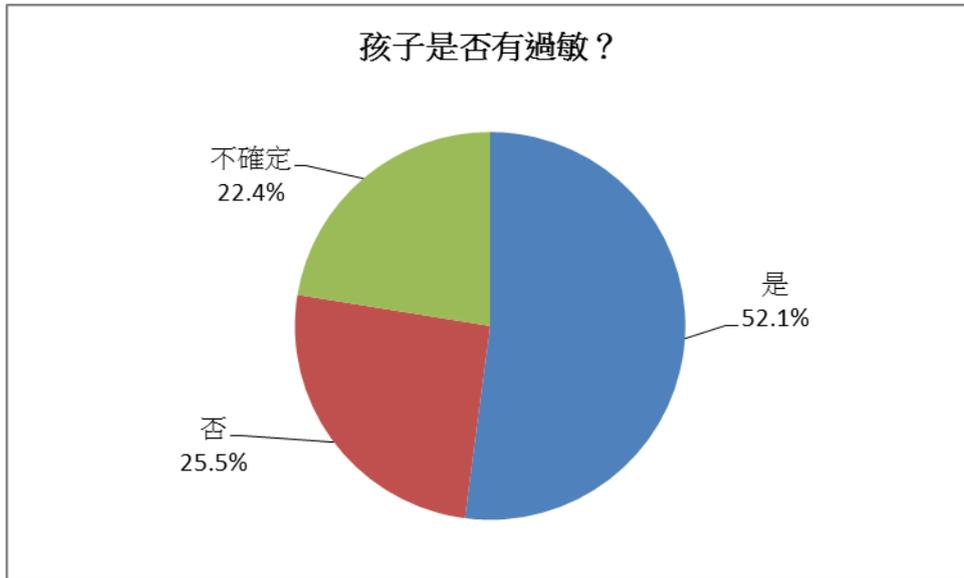
- ✓八成七家長擔憂孩子的過敏問題
- ✓五成二孩子有過敏
- ✓二成五爸媽不確定孩子的症狀是否是過敏

打噴嚏、皮膚癢、咳嗽難治好……小小孩遇到過敏時產生的症狀，常讓家長頭痛不已，本次調查發現，過敏已經成為現代父母的一大煩惱，高達 87.3% 的家長表示非常擔心或有點擔心孩子的過敏問題。

而進一步詢問家有 6 歲以下小小孩家長「小孩是否有過敏」，有八成二的家長(81.7%)表示孩子曾經出現疑似過敏的症狀，高達 52.1% 的家長表示孩子的確有過敏，顯示「過敏兒」的存在相當普遍。值得注意的是，另有 22.4% 的家長回答「不確定」，回答不確定的家長，在孩子是否有過敏症狀題組時，有 30.0% 的孩子「曾經有過呼吸困難伴有咻咻聲的情形」、22.8% 的孩子「曾在沒有發燒的



情形下，晚上嚴重乾咳」、53.6%的孩子「沒有感冒或發燒，但常打噴嚏、流鼻水或鼻塞的情形」、38.2%的孩子「曾經在臉部、脖子周圍、眼睛四周、關節彎曲處等地方起疹子」。儘管有以上症狀並不代表孩子即是患有過敏，卻顯示了孩子有過敏的可能，意味著這些家長有的根本不知道自己的孩子可能已經過敏了。



不確定孩子是否有過敏，但孩子有出現下列症狀的比例

疑似過敏症狀	回答「不確定孩子是否過敏」，但孩子出現症狀的比例
✓曾經有過呼吸困難伴有咻咻聲	30.0%
✓曾在沒有發燒的情形下，晚上嚴重乾咳	22.8%
✓沒有感冒或發燒，但常打噴嚏、流鼻水或鼻塞的情形	53.6%
✓曾經在臉部、脖子周圍、眼睛四周、關節彎曲處等地方起疹子	38.2%

## 二、過敏是什麼？過敏怎麼辦？

- ✓四成七孩子過敏性鼻炎、二成六孩子皮膚過敏
- ✓八成孩子出現症狀時會去看門診



當詢問家有過敏兒的家長，孩子的過敏<sup>1</sup>是哪一種？比例最高的是過敏性鼻炎（47.2%），其次為皮膚過敏（如異位性皮膚炎、蕁麻疹，25.9%），另有5.7%的孩子為氣喘。

而進一步詢問孩子過敏症狀發生時的就醫情形，當孩子出現症狀的時候，大多數的家長會選擇帶孩子去看門診（80.0%），其次為急診（7.7%），而有些狀況甚至會嚴重到必須住院觀察（3.6%）。

請問您的小孩過敏是哪一種？ (複選)	比例
過敏性鼻炎	47.2%
皮膚(如異位性皮膚炎、蕁麻疹等)	25.9%
氣喘	5.7%

### 三、家長出招 回應過敏的N種方法花了數十萬

上游泳課/20,000元	吃保健食品/20,000元
看中醫吃中藥/50,000元	食用益生菌/30,000元
異位性皮膚炎專用乳液/5000元	除蟎機/10幾萬 家居用品/數十萬元

「嘗試過改善過敏的方法中，花費最多的方法是？」

- ✓僅有18.7%的家長會帶孩子去做過敏原檢測，找出過敏原對症下藥
- ✓四成家長經常清洗家中窗簾/寢具或使用防蹣寢具
- ✓36.6%看西醫吃藥、吃中藥（12.8%）
- ✓36.1%吃益生菌

而面對過敏時，家長會採取什麼樣的方式來改善孩子的過敏情形？僅有18.7%的家長會帶孩子去做過敏原檢測，找出過敏原對症下藥。在醫療方式的部份，大多數家長選擇看西醫吃藥（36.6%），其次為看中醫吃藥（12.8%）以及看西醫使用鼻噴劑（12.3%）；在飲食的部份，44.7%的家長讓孩子有均衡的飲食，36.1%的孩子食用益生菌，25.5%的孩子避免吃冰冷食物，18.0%的孩子避免吃海鮮，希望透過忌口的方式，減少誘發過敏的機會。

除了就醫及飲食之外，居家環境改善也是家長常採取的改善方法之一，44.7%的家長使用空氣清淨機/除濕機，42.3%的家長經常清洗家中窗簾/寢具，也有20.5%的家長使用防蹣寢具窗簾，而市價較高的HEPA吸塵器<sup>2</sup>也有9.3%選用。

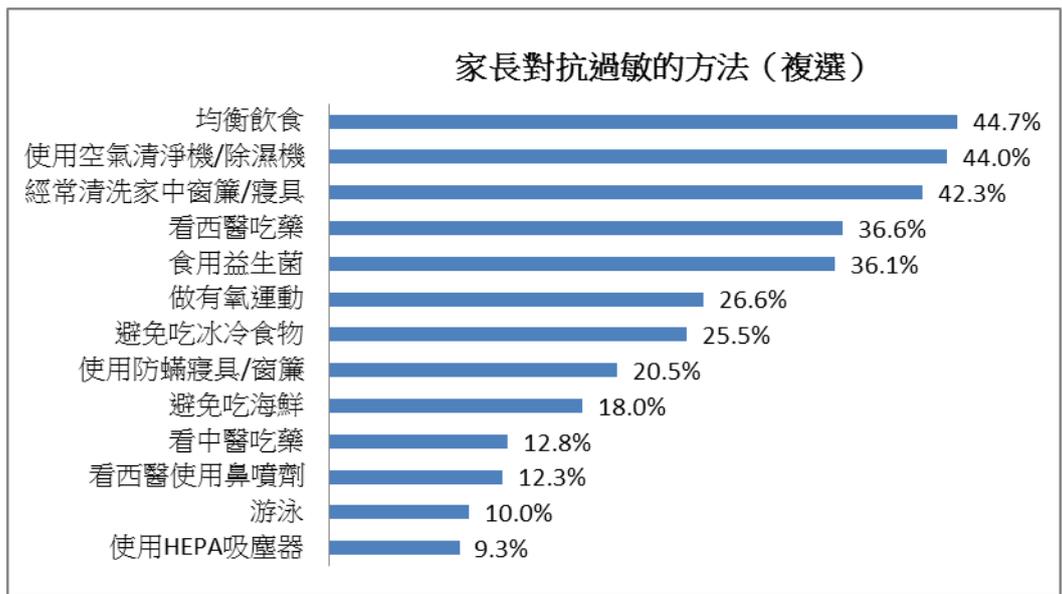
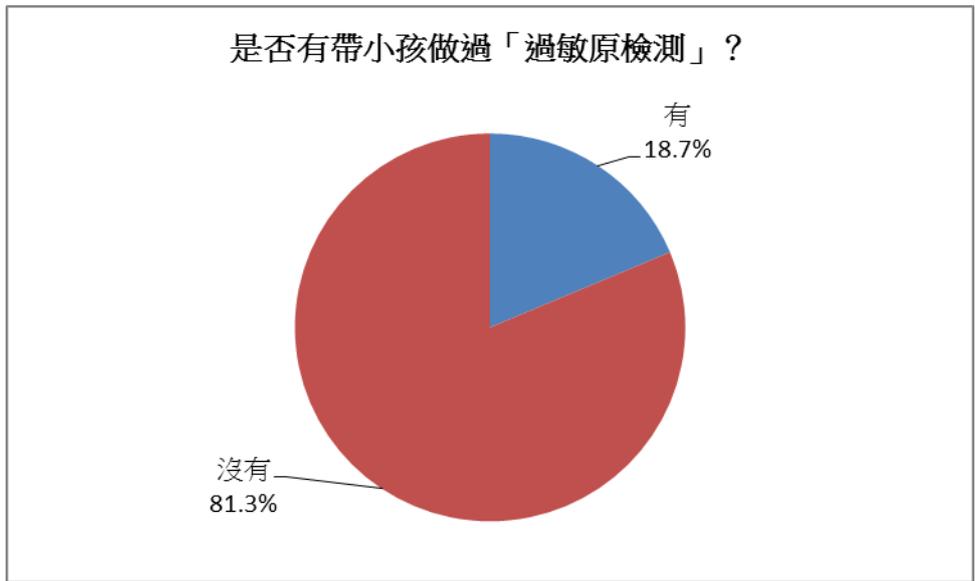
<sup>1</sup> 本次調查中所指之過敏，未含藥物過敏。

<sup>2</sup> 強調具有HEPA（High Efficiency Particulate Air Filter，高效率空氣微粒過濾器）功能，標榜減少吸入的微小塵埃顆粒會再由排氣口重返室內，可以降低空氣中過敏物質逸散的情形



除了除掉可能的過敏原外，調節孩子免疫力也是抗過敏戰爭中的好方法，但比起前述的過敏改善方法，調查結果顯示家長對於鼓勵孩子運動的態度並不積極，僅有 26.6% 的孩子會做一些有氧運動（如跑步、打球、騎腳踏車等），10.0% 的孩子會去游泳，大部分的孩子都還是較少從事運動。

而以開放題詢問家長「嘗試過改善過敏的方法中，所花費最多的方法」為何？許多家長回答食用益生菌等健康食品，花費的價格更是令人咋舌，動輒便是成千上萬，除了顯示家長對於孩子過敏的關心，也反映了現今過敏治療方法莫衷一是，讓家長無所適從，聽到什麼方法就砸下大筆金錢時間，希望可以改善甚至徹底消滅孩子的過敏。



### 三、過敏迷思—家長錯誤知識



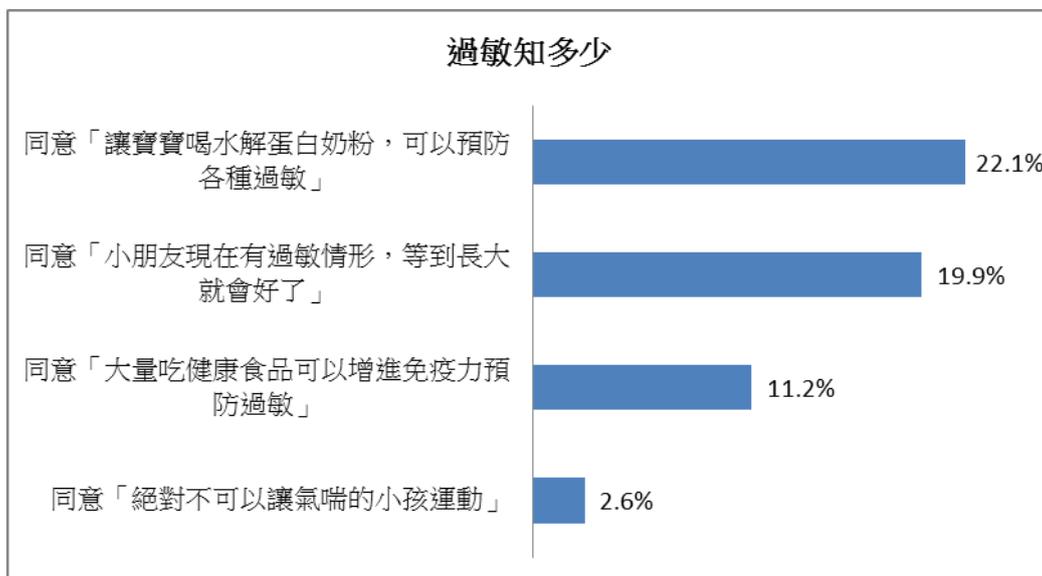
- ✓近二成家長認為孩子過敏長大就會好
- ✓二成家長認為水解奶粉可以預防各種過敏
- ✓11.2%家長迷信吃健康食品

孩子長大了會不會過敏就消失了？過敏的孩子可不可以運動？怎樣才能調節免疫力避免過敏？有沒有一種方法可以百分百防堵過敏纏上孩子？坊間許多關於過敏情形的資訊，到底哪些是真哪些是謠言？讓家長難以判斷何者是正確的資訊，看得眼花撩亂也不知所措。

本次調查發現，19.9%的家長認為過敏只存在孩子小時候，等到他們長大自然就會好了。的確有些過敏症狀會隨著孩子長大消失，但許多人的過敏到了成年之後依舊沒有改善，甚至越來越嚴重，若家長疏忽孩子的過敏症狀，不僅影響孩子的生活品質，也可能造成實際的健康危害。

而調查中也發現 11.2%的家長同意「大量吃健康食品可以增進免疫力預防過敏」，22.1%的家長認為讓小小孩「喝水解蛋白奶粉可以預防各種過敏」。過敏其實是因為免疫系統對我們的身體過度反應，因此應以「調節」免疫力至適當程度為原則，而多數人認為「健康食品」多吃應無害甚至有益，但雖然是「食品」，在經過濃縮萃取的程序後，可能會因為孩子的體質、或是其他藥品產生交互作用，甚至因為食用方式不當造成身體不適。過敏的孩子要服用健康食品，還是得諮詢專業人員的意見，避免造成反效果。

而水解蛋白奶粉是否真能預防所有過敏？這一點有待醫學進一步驗證。目前完全水解蛋白奶粉是治療性配方奶粉，用來治療因牛奶蛋白造成的過敏，而部份水解蛋白奶粉是否真的能夠幫助孩子預防過敏，目前醫學並無定論，一般仍認為若懷疑孩子有過敏體質，喝母乳還是最佳的方式，水解蛋白奶粉是退而求其次的選擇。



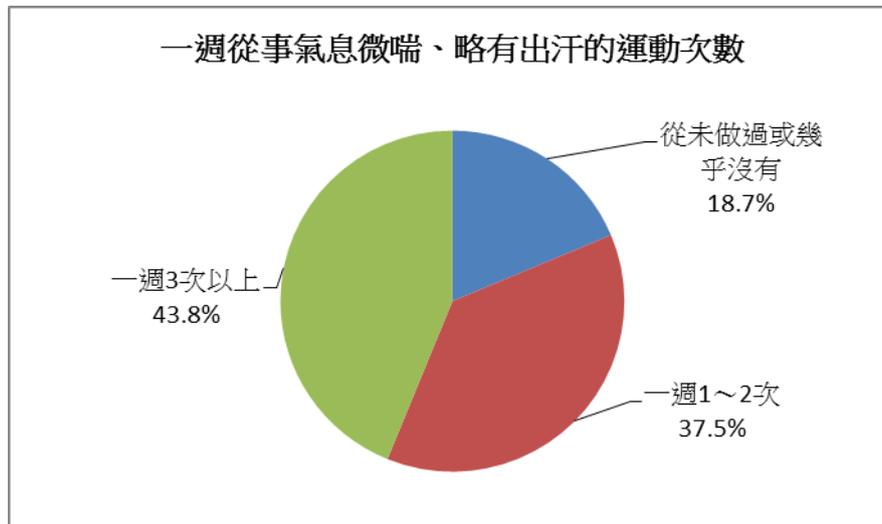


#### 四、過敏迷思—家長錯誤行為

- ✓ 常吃零食少運動 孩子免疫功能異常
- ✓ 超過五成的小小孩每天至少吃一次零食
- ✓ 一成九的孩子幾乎甚至從未運動

環境、飲食、遺傳體質都可能是導致孩子過敏的原因。家長花費許多金錢購買益生菌或是抗塵蟎吸塵器，甚至想盡辦法避免各種過敏原，但卻忽略了影響孩子健康的重要細節。過去已有研究證實，零食中的人工色素等食品添加物，有可能會誘發過敏反應，本次調查詢問孩子多久吃一次零食（如糖果、餅乾、飲料、調味乳等），比例最高的是每週吃4-5次的孩子（26.1%），其次為一天吃3次以上零食（21.8%）、一星期吃6-7次（20.5%），不吃零食的孩子僅有6.9%，顯示小小孩吃零食的情形非常普遍，超過一半的小小孩一天至少吃一次零食！多吃零食不僅不利於健康，近年研究亦顯示零食中添加的色素、糖類，可能是兒童的過敏原，顏色鮮艷的糖衣下包裹著各類化學合成物質，而家長千防萬防，卻沒防到這些存在於孩子身邊、可能誘發孩子過敏症狀的人工食品添加物。

日常生活中，除了飲食需要留意，提供均衡的營養給孩子，適當的運動也可以調節免疫力，緩解過敏情形。但詢問家長孩子一週從事幾次氣息微喘、略有出汗的運動，僅有不到一半的孩子一週從事3次以上的運動（43.8%），37.5%的孩子一週會有一兩次的機會運動，更有18.7%的孩子從未或幾乎沒有做過此類運動。



#### 五、呼籲—好的免疫力 過敏走開

本次調查中可發現，家長對於孩子的過敏情形非常擔心，花費許多時間與心力改善孩子的生活環境及調整孩子的飲食，常常清洗棉被窗簾花的是力氣，昂貴的健康食品更是耗費金錢。但在父母勞心勞力又破費的情形下，孩子真的能



夠避開過敏原，好好度過秋冬之際？兒盟呼籲家長，在面對孩子的過敏時，要有正確的應對態度：多專業少傳言、多營養少補品、多運動少零食。

### **多專業少傳言 找出過敏原**

從調查中可看出，許多家長認為過敏長大就會自然痊癒，而消極地處理孩子的過敏症狀，也有家長砸下大錢買健康食品、用西藥中藥、甚至想創造一個無塵蹣、灰塵的環境，過與不及都不是好的解決方法。過敏的孩子可以在諮詢醫師的意見後，帶孩子去檢測過敏原，針對已知的過敏因素去預防，真正了解孩子的體質對症下藥，而非一味禁止孩子的飲食，或是吃下許多健康食品，才能正確的對抗過敏。

### **多營養少補品，多運動少零食**

此外，高比例的孩子，每天吃下許多含有人工添加物的零食，而又缺乏適當的運動，常此如此，儘管吃了再多的大補帖，想要離過敏越來越遠，依然是難以完成的目標。

調節孩子的免疫力有助於改善過敏症狀，兒盟呼籲家長，在面對孩子的過敏時，要有正確的應對態度：多營養少補品，多運動少零食。均衡飲食與運動，皆是調節免疫功能的好方法，除了提供孩子充足的營養、正確的飲食以及健康的運動也很重要。