

氣喘兒免驚 6 個運動處方強身

家有氣喘兒總讓父母們細心保護，深怕「動過頭」會誘發症狀。醫師指出，限制越多讓氣喘小朋友的體力越差，甚至發育趕不上同齡小孩，其實，只要有正確的運動觀念，眾多研究顯示，適當、循序漸進而穩定的運動例如健走、游泳、慢跑、騎腳踏車等，對改善氣喘的幫助非常大！

氣喘兒只要有正確的運動認知，多多運動對改善氣喘的幫助更大。

林口長庚兒童過敏氣喘中心主任醫師歐良修表示，許多氣喘兒的家長，都視小孩運動為畏途，但這項錯誤認知反而讓氣喘兒喪失改善症狀、增進體能的契機！其實，氣喘是奧運中最常見的慢性呼吸道疾病，連英國足球名將貝克漢也患有氣喘，而一般人也有 10% 機率透過運動誘發氣喘。

氣喘兒只要有正確的運動認知，多多運動對改善氣喘的幫助更大，長庚醫院的一項調查也發現，國中 2 年級氣喘兒童在心肺適能與爆發力的表現，與沒有氣喘的兒童有顯著差異，但在控制得當，進而搭配規律運動時，1 年內跟常人無異。

6 個運動處方 氣喘兒動起來！

歐良修醫師提到，氣喘兒在經由醫師診治狀況後，備妥用藥就可正常運動。運動時有 6 個小地方要特別注意。首先第 1 點，「依照醫囑，平時規律用藥」，按時使用氣喘藥物控制病情，狀況不佳時，運動前可先使用吸入型支氣管擴張劑，並且隨身攜帶備用。

游泳是對氣喘兒相當好的運動之一。

第 2 點是當發生「運動喘鳴時」，要先緩和下來，休息 30 分鐘就可復原，切勿過度緊張，或是因此懼怕而不運動。第 3 點則為「充足暖身」，足夠的熱身可以避免身體因無法適應劇烈運動，而突發氣喘症狀，適用於第 4~6 點的 3 個運動項目中。

第 4 點選擇「跑步」的氣喘兒，應以最大心跳率的 60~80% 為強度，每次以 20~30 分鐘為宜，切忌一開始跑太快，且應以腳跟、腳掌著地的方式來跑；第 5 點選擇「游泳」盡量讓最大心跳率達到 60~80%，時間則以 30 分鐘以上；而第 6 點選擇「騎腳踏車」時，最大心跳率約達到 80%，連續騎 30 分鐘不間斷。

歐良修醫師補充，最大心跳率的預估公式為「220-年齡」，依低強度運動為達到 60~70%，中強度運動為 70~80%，高強度運動則為 80% 以上。例如 10 歲的小朋友，當進行低強度運動時，心跳的速率建議為 $(220-10) * 60\%$ 約 120 下。呼籲氣喘兒只要平時保養控制好，持續運動就能明顯減少到醫院掛急診的次數。

相揪來運動 10/6 永慶盃路跑

另外，長庚醫院為提倡健康公益，自 2010 年開始舉辦的永慶盃路跑活動，在今年將定於 10 月 6 日上午在北市、嘉義縣、廈門長庚紀念醫院三地同日開跑，今年將邀請身心障礙者騎成「手搖車」領道，並結合氣喘學童參加路跑，正是要鼓勵氣喘兒走出戶外，多多運動

【華人健康網】2013/9/13