



氣喘娃娃得金牌

◎林口長庚兒童過敏氣喘中心主任 歐良修

根據林口長庚兒童醫學中心調查發現，國小學童對氣喘有 1/5 的中獎率，我們深入校園後更發現很多人不了解氣喘，大家最常說的是：「氣喘學童要測體適能，喘起來時誰負責？」但只要選對運動方式，氣喘兒與一般人無異。而且您知道嗎？其實許多運動的金牌得主都患有氣喘，為使社會大眾與家長了解氣喘兒，宣導照護氣喘兒的正確觀念，

「林口長庚醫院桃園氣喘友善學校計畫」舉辦一個最佳氣（棄）喘運動員比賽，從參賽者中挑出 6 位體能優秀的國小小朋友，於民國 100 年 11 月 5 日星期六上午 9：30，在林口長庚醫院 12K 會議室進行頒獎。藉此告訴大眾，氣喘兒在運動時的表現也可以是很厲害的。

首先是矯健的金蛙王：青溪國小六年級的黃泳鴻，他今年曾獲全國蹼泳分齡賽 50 與 100 公尺水面蹼泳第一名、

200 公尺水面蹼泳第二名、桃園縣運動大會 50、100 公尺蛙式第一名與 100 公尺自由式 4 人接力第一名，在水中活躍的程度並不輸健康的小朋友。

號稱武術界的小張三豐，北勢國小五年級的曾崇盛是今年青年盃全國青少年武術錦標賽冠軍，且在 8 月份榮獲第六屆香港國際武術比賽個人全能獎（含 24 與 42 式太極拳與 32 式太極劍）；更



▲獲獎小朋友領獎後開心與醫師合影

◀周易謙(中)，不論是羽球、籃球或游泳都有良好的表現



當場帶來一套太極劍表演，崇盛舞起劍來虎虎生風，架勢一流，一點也不怯場，精彩的演出，也贏得現場觀眾熱烈的掌聲。

去年全國國小盃羽球錦標賽男生團體賽冠軍得主大溪國小的盧宥安與劉宥鵬，經過一年辛勤的練習，今年即將開始的比賽也令我們拭目以待。現場聆聽盧宥安優雅的吹著直笛，有此肺活量怎能想像他也是個氣喘兒呢？

接著是埔心國小五年級的賴又銓，在今年完成自立單車環島，全程 14 天共計騎乘 1093 公里，從小父母就為他安排不同的體適能訓練，舉凡躲避球、溜冰、跑步與古典舞都有優異的表現。雖然在天國的爸爸來不及陪他單車環島，憑著堅定的耐心與毅力；在媽媽與隊友的陪伴及善心路人的鼓勵下圓夢囉！

最後是南崁國小六年級周易謙，是這次得獎的唯一女中豪傑，不論是羽球、籃球或游泳都有良好的表現，滿滿的冠亞軍獎牌在肯定了她的過去的努力與優異的表現。

誰說氣喘兒不能運動？看到這些小朋友們亮眼的成績後，請不要再剝奪他們多采多姿的生活了，適時運動能夠改

善他們的體能。患有氣喘病的小朋友只要在運動前，尤其是劇烈的運動前，一定要做好足夠的暖身運動，最好要有 15 分鐘，或是運動前適當的使用支氣管擴張劑，即可減少或減緩其發作的嚴重度；當然也可以選擇適合氣喘學童的運動種類，原則上以能間歇性休息的運動為主，如游泳是很好的休閒運動，其他如排球、羽毛球、體操等，若喜歡長時間激烈的運動，如足球，則可參與守門員的角色，避免過度奔跑引發氣喘。只要找出適合自己的運動，培養運動習慣，不但能增加自我肯定，同時也能改善生活品質。

氣喘並不可怕，可怕的是缺乏運動帶來的副作用，且運動時團體活動的氛圍，大家齊心為相同目標前進的凝聚力，亦能為寶貝奠定良好的人際關係；若表現良好，更是一種自我肯定。不要再讓他們孤立於人群外，正視氣喘，減少缺課率，讓您的寶貝開開心心的生活吧！

最後提醒您，家中的小朋友若有久咳不癒，明顯在早晚咳嗽、常常夜咳致醒與運動後呼吸不適，最好請專業的醫師檢查一下，提早做好準備以免事發後手足無措。☺



▲矯健的金蛙王黃泳鴻，獲獎無數，在水中活躍的程度並不輸健康的小朋友



▲號稱武術界的小張三豐曾崇盛，表演起來架勢一流，一點也不怯場



▲盧宥安優雅的吹著直笛，有此肺活量怎能想像他也是個氣喘兒

