

兒童過敏疾病與益生菌的關係

◎林口長庚兒童過敏氣喘中心主任 歐良修

近幾十年來，過敏疾病的盛行率愈來愈高，以目前科學研究推論，主要的原因包括遺傳及環境兩大因素。所謂預防勝於治療，所以各種可能預防過敏疾病的研究受到全世界的關注，其中益生菌的使用也受到極大的重視；但是臨牀上有人覺得有效，也有人覺得沒有明顯的效果，到底我們該不該使用益生菌來預防過敏，甚至治療過敏呢？

早在西元 1908 年梅契尼可夫就發表保加利亞農民長壽的秘訣，是攝取含大量乳酸菌的酸奶，而乳酸菌就屬於益生菌的一種。

益生菌（probiotics）是指有助於人或動物改善腸道菌落叢之平衡，且有益宿主健康的微生物。目前益生菌在醫學上對於急性腹瀉、抗生素所導致的腹瀉及新生兒壞死性腸炎有很多證據證實其療效，但是對於過敏的預防及治療，隨著新的研究證據分析愈來愈多，其角色受到新的挑戰與質疑也愈來愈多。

益生菌可以預防減少過敏的報告，是在 2001 年著名的醫學期刊刺胳針（Lancet），發表孕婦產前 1 個月服用益生菌，產後哺乳者持續服用益生菌，或由哺餵配方奶的寶寶服用益生菌至 6 個

月大，發現在 1 歲時異位性濕疹可減少 50%；到了 2007 年芬蘭的追蹤研究也顯示異位性濕疹仍減少三分之一。但是除了異位性濕疹外，隨著年紀增加而出現的兩種過敏病，其機率反而是上升，其中氣喘增加 3 倍，過敏性鼻炎也增加 2 倍，這是剛開始研究始料未及的結果。

若以實證醫學的精神嚴謹評讀目前已發表所有類似的研究，同樣發現益生菌有可能增加氣喘或鼻子過敏的機率，雖然有可能減少異位性濕疹的比例。

以上為預防過敏疾病的結果，至於氣喘、過敏性鼻炎及異位性濕疹，益生菌是否有治療的效果呢？目前的證據大多不支持其治療效果。所以並不建議使用益生菌來治療過敏。

由這些研究結果，我們並不建議使用益生菌來常規預防或治療過敏疾病，因為目前的醫學證據不足。在臨牀上我們還是看到有些家屬使用後感覺有效，原因有可能是疾病本身剛好要緩解，當然也不能排除益生菌對某些人特別有效。但是我們要強調的是益生菌的使用，最多只能當做輔助治療，不能取代各種過敏病的正統治療，否則極有可能造成疾病的惡化，未蒙其利，反受其害。◆

