



毛小孩一定會讓氣喘惡化？醫師揭改善關鍵

Jul 31, 2026

「醫師，我有氣喘，家裡真的不能養貓或養狗嗎？」對許多氣喘與過敏患者而言，毛小孩不只是寵物，更是無可替代的家人與心靈寄託。然而，當氣喘症狀反覆發作，患者常陷入健康與陪伴之間陷入兩難。對此，臺北市立萬芳醫院胸腔內科李枝新主任表示，氣喘並不代表不能養寵物或者必須要與寵物分離，只要透過正確的居家環境管理、穩定用藥與定期追蹤，多數患者都能安心與毛小孩共處。

李枝新指出，許多患者在診間得知誘發原因「可能與寵物過敏原有關」時，常會立刻陷入兩難，一方面擔心氣喘反覆發作，另一方面又捨不得離開朝夕相處的毛小孩。若直接要求患者與寵物分離，往往會帶來極大的心理壓力。他強調，面對氣喘與寵物過敏原，關鍵並非探討「能不能養」，而是學習「如何降低誘發風險」。

在居家管理上，李枝新建議將臥室打造為「低敏睡眠區」，盡量避免寵物進入臥室，更應禁止寵物上床。由於人一天中三分之一的時間待在臥室，維持床鋪、枕頭與寢具的清潔，能讓支氣管在夜間獲得充分的休息。此外，家中可使用具備 HEPA 濾網的空氣清淨機，幫助過濾空氣中飄散的皮屑與毛髮。接觸寵物後，務必勤洗手並更換衣物；若環境許可，建議減少使用地毯、布沙發等易堆積過敏原的家具，從日常細節大幅降低過敏刺激。

除了環境管理，穩定的氣喘治療更是不可或缺的防護罩。李枝新說明，目前常規的氣喘控制藥物（如吸入型類固醇）安全且精準，藥物直接作用於氣管，有效降低發炎與敏感反應，且劑量極低，長期使用也無需過度擔心全身性副作用。他特別提醒，氣喘屬於慢性呼吸道發炎疾病，即使症狀暫時緩解，氣管內部仍可能存在微小發炎反應，若患者自覺好轉而擅自停藥，一旦遇到溫差變化、空氣品質不佳或寵物換毛季時，將大幅增加急性發作的風險。

「氣喘治療的目的不是限制生活，而是幫助患者擁有更好的生活品質。」李枝新呼籲，民眾若本身有氣喘或過敏體質，或在與寵物接觸後出現咳嗽、喘鳴、胸悶、夜咳等症狀，建議儘早就醫評估。只要與醫師充分討論，建立適合自己的居家管理與治療計畫，並落實穩定追蹤，氣喘患者也能在健康與陪伴之間找到平衡。