

# 氣喘

## 一、什麼是氣喘?

氣喘病是一種慢性的呼吸道發炎疾病，可以發生於任何年齡，其症狀可持續相當久。氣喘病的特點有三：

- 1.呼吸道發炎：呼吸道之上層黏膜腫脹。
- 2.呼吸道變窄：呼吸變困難，此變化有時自行好轉或經治療後改善。
- 3.呼吸道超敏感：呼吸道對很多刺激物會引起強烈反應，如香菸、煙霧、花粉、冷空氣...等都容易引起氣喘發作。

## 二、氣喘的症狀

- 1.呼吸困難
- 2.胸悶
- 3 喘鳴
- 4.超過一週以上的咳嗽，並非所有氣喘病人皆出現喘鳴聲，有些人只有咳嗽(尤其夜晚或運動後)，治療可以改善症狀，即使症狀相當輕微，也須儘早治療，以免惡化。

## 三、氣喘是怎麼引起的?

引發氣喘的真正機轉至今不明，但氣喘絕非情緒因素導致，也不是精神疾病，它是慢性的肺部疾病，也是一種體質問題，可遺傳給下一代，但也可以是後天因素造成。

## 四、氣喘發作的原因

病人具有超敏感的呼吸道，當與一些會引起氣喘發作的激發物接觸後，會導致氣喘發作。常見的氣喘激發物有：

- 1.家蹠、2.花粉、3.黴菌、4.蟑螂、5.香菸煙霧、噴髮劑、香水、油漆
- 6.寵物的皮屑、毛髮、羽毛、7.上呼吸道感染如:感冒、8.運動、
- 9.情緒激動、10.氣候與溫度變化。



## 五、氣喘治療的六大步驟

- 1.病人須接受醫療專業人員的氣喘衛教(與醫師成為治病的合夥人)。
- 2.病人必須學會依症狀與測量肺功能來評估氣喘病的嚴重程度。
- 3.避免或接觸會引發氣喘的激發物。
- 4.依照尖峰吐氣流量與症狀的嚴重程度，適當調整藥物，有兩大類：
  - (1) 支氣管擴張劑：可舒緩呼吸道的肌肉，減輕氣喘症狀。
  - (2) 抗發炎藥物：降低或改善呼吸道發炎及腫脹。
- 5.若病情急性惡化，必須緊急處理。
- 6.長期規則的追蹤治療。

## 六、氣喘者生活保健

1. 避免接觸過敏原及吸入有異味的氣體。
2. 居家環境勿太潮濕，理想溫度約 40~50% 。
3. 避免到通風不良的公共場所，以防傳染感冒而引發氣喘發作。
4. 保持心情平靜，避免生氣、憤怒、焦慮、緊張。
5. 適度的運動與休息，避免勞累及熬夜。
6. 攝取均衡的飲食。
7. 戒菸及避免吸入二手菸。
8. 按時門診追蹤治療，如有感冒、咽喉炎、發燒請立即就醫。
9. 依照醫師指示服藥，切勿服用偏方，或病況改善時自行停止用藥。
10. 最好與家人同住，以防氣喘發作時無人協助就醫而有致命危險。
11. 外出時請隨身攜帶藥物，發作時隨即使使用。
12. 氣喘發作時切勿強制忍耐，必須盡早就醫，以免危及生命每日自行以尖峰吐氣流量計監測肺部功能，並記錄於氣喘日記中。**\*\* 使用尖峰吐氣流量計方法：**測試用力吐氣瞬間所吐出最大氣流量，當氣喘惡化時，或呼吸道變窄，尖峰吐氣流量會變少。**\*\* 測量時間：**
  - 1.每日早晚各一次
  - 2.吸藥前後
  - 3.呼吸不適時
  - 4.依照醫師指示



**\*\* 治療氣喘依照尖峰吐氣流量與症狀之嚴重程度分為：**

**綠區：**表示安全，最佳尖峰吐氣流量的 80% 以上，無氣喘症狀出現。

**黃區：**表示小心，最佳尖峰吐氣流量的 50~80%，可能出現急性惡化症狀，須注意病情或用藥量。

**紅區：**表示危險，最佳尖峰吐氣流量的 50% 以下，須馬上就醫緊急處理。

## 七、氣喘發作時的緊急處理

1. 依醫囑趕快用藥物，通常使用支氣管擴張劑後 5~10 分鐘，即會生效。
2. 去除引發氣喘的激發物。
3. 保持冷靜，並放鬆肌肉，以減少耗氧量。
4. 盡量臥床休息，並觀察氣喘症狀是否改善。
5. 如有以下現象，請趕快至醫院求治：
  - (1) 呼吸越來越困難，喘鳴、咳嗽不見改善、
  - (2) 說話或走路困難
  - (3) 尖峰吐氣流量顯示於危險區、
  - (4) 嘴唇或指甲發紫
6. 請不要做下列事項：
  - (1) 不要喝太多水份
  - (2) 不要吸濕熱蒸氣
  - (3) 不要服用市面上的感冒成藥(部份感冒藥含有抗組織胺會使氣管更乾燥，更不容易把痰咳出而造成呼吸困難)。

## 八、結語

氣喘病是慢性病，不可能痊癒，長期規則的治療是控制氣喘病的不二法門，氣喘病人與家屬必須學會自我評估氣喘的嚴重程度及如何去應付自己的疾病，要堅定信心氣喘終有一天可被控制。

