

## 哮喘

### Asthma

什麼是哮喘病？

哮喘是一種慢性呼吸系統疾病。有些患者的症狀表現很輕微，有的則發作頻繁且嚴重，甚至有生命危險。我們呼吸時，空氣經由口腔及鼻腔通過氣管進入肺部。當哮喘患者接觸到某種誘發因素時，患者的支氣管肌肉便會收縮，管壁腫脹，痰涎增多，從而使氣管變窄，導致呼吸格外困難。



那些人會患哮喘病？

任何年齡的人都可能患上哮喘病，但多數有家族性遺傳史。如您的近親中有人患有哮喘病，您患此病的機會則比其他人高。

哮喘發作時的症候：

- 喘鳴音
- 氣促
- 胸有窒息感
- 持續性咳嗽
- 痰涎增多

哮喘的誘發因素

哮喘的誘發因素因人而異，但往往可從皮膚過敏試驗及日常生活經驗中鑑別出來。如能避免接觸這些誘發因素，則可大大減低哮喘的發作機會。

以下是一些最普通的哮喘誘發因素：

- 塵埃
- 來自花草樹木的花粉
- 煙草的煙霧
- 霉菌 (mold spores)
- 空氣污染
- 食物 - 魚、蛋、果仁、花生醬、奶製品、朱古力 (巧克力) 以及橘類水果 (如橙、西柚、橘等)
- 亞硫酸鹽 (Sulfite) 此為一種防腐劑，加添於某些酒、啤酒、乾果及餐館備製之水果及蔬菜中
- 家庭寵物 - 如狗、貓、鳥類、兔及鼠
- 家居物品 - 羽毛枕頭、羽絨棉被、噴霧劑、香水及有香味的化妝品
- 清潔劑、油漆及漂白水所散發之氣體
- 劇烈的運動
- 情緒緊張及過度興奮
- 氣候的轉變 (尤其是轉冷)
- 傷風、流行性感冒及呼吸道感染
- 阿司匹靈 (aspirin)
- 晚間喘發 (哮喘多於凌晨時分發作)

如何避免哮喘的誘發因素：

- 宜用濕布抹除室內塵埃
- 使用地拖抹地可減少灰塵飛揚
- 時常更換空氣調節機的過濾板
- 避免使用聚塵的物品，如：地毯、窗簾布、布製家具、人造植物及毛公仔玩具等。
- 時常使用吸塵機清潔房間 (當使用吸塵機時，哮喘病患者應離開房間)
- 清除居室植物，定期洗刷浴缸以減少霉菌之產生

- 当户外空气污浊，午间及下午花粉较多的时分最好留在户内
- 戒烟及避免吸入烟草的烟雾
- 避免食用诱发哮喘的食物
- 家庭宠物应隔离於室外
- 避免接触会诱发哮喘的家居物品
- 遵从医生指导於运动之前服药可以避免因运动而引发的哮喘（对大部分哮喘患者来说，游泳是一项最佳不过的运动）
- 情绪焦虑时应作深且慢的呼吸
- 避免与患有伤风或流行性感冒的人接触，并询问您的医生有关流行性感冒和肺炎的预防注射
- 哮喘多在夜间发作，最好遵医生所嘱睡前服药以避免夜间喘发

#### 哮喘病的护理

1. 鑑别和控制哮喘的诱发因素
2. 正确使用药物  
用於治疗哮喘的药物有口服、注射及

喷雾剂剂等。这些药物是用来缓舒与扩张气管及减低炎症的感染。按时服药可减少发病的机会。如果是使用喷雾器，应学会正确使用，并时常随身携带及定期检查药物是否足够。

3. 定期使用气流测量计 (peak flow meter) 来鑑察您哮喘的情况。测量计可显示您呼气过程的气流速度，记录下日常的气流率有助於您本人或医生诊断您的哮喘之程度。气流量低是病情恶化的警告，应及早采取措施以避免急性发作。
4. 如哮喘单用药物不能控制，应立即通知您的医生。

如欲获取更多有关哮喘的资料，请咨询您的医生或与美国肺科协会联络：

电话：1-800-586-4872

网址：www.lungusa.org