

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。

哮喘發作時的症狀：

- 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
- 當戶外空氣污濁，午間及下午花粉較多的時分最好留在戶內
- 戒煙及避免吸入煙草的煙霧

- 避免食用誘發哮喘的食物
- 家庭寵物應隔離於室外
- 避免接觸會誘發哮喘的家居物品
- 遵從醫生指導於運動之前服藥可以避免因運動而引發的哮喘（對大部分哮喘患者來說，游泳是一項最佳不過的運動）
- 情緒焦慮時應作深且慢的呼吸
- 避免與患有傷風或流行性感冒的人接觸，並詢問您的醫生有關流行性感冒和肺炎的預防注射
- 哮喘多在夜間發作，最好遵醫生所囑睡前服藥以避免夜間喘發

哮喘病的護理

1. 鑑別和控制哮喘的誘發因素
2. 正確使用藥物
用於治療哮喘的藥物有口服、注射及噴霧器劑等。這些藥物是用來緩解與擴張氣管及減低炎症的感染。

按時服藥可減少發病的機會。如果是使用噴霧器，應學會正確使用，並時常隨身攜帶及定期檢查藥物是否足夠。

3. 定期使用氣流測量計 (peak flow meter) 來監察您哮喘的情況。測量計可顯示您呼氣過程的氣流速度，記錄下日常的氣流率有助於您本人或醫生診斷您的哮喘之程度。氣流量低是病情惡化的警告，應及早採取措施以避免急性發作。
4. 如哮喘單用藥物不能控制，應立即通知您的醫生。

如欲獲取更多有關哮喘的資料，請諮詢您的醫生或與美國肺科協會聯絡：

電話：1-800-586-4872

網址：www.lungusa.org