

氣 喘

一、何謂氣喘？

氣喘又稱為哮喘，主要是氣管、支氣管受刺激引起反覆發作的阻塞性呼吸道疾病，通常是漸進性的(也可能突然發作)，多在夜裡或清晨發作，可持續數分鐘或數小時，會自行緩解或經過適當的治療而恢復。依其嚴重的程度可以呈現呼吸困難、喘鳴、胸悶和咳嗽等症狀，有些氣喘病人會出現多痰。

二、誘發因子

1. 過敏原：如花粉、塵蟎、灰塵、動物皮屑、食物（例如牛奶、蛋白質、海鮮類）…等。
2. 空氣污染及刺激物：工業排放的煙霧、光化作用的霧氣(臭氧及二氧化氮)、抽煙及二手煙。
3. 運動：因通氣過度而引起呼吸道黏膜變化
4. 氣候變化：尤其是接觸冷空氣。
5. 過度情緒變化或焦慮
6. 呼吸道感染(感冒)
7. 藥物

三、注意事項

1. 控制環境中的過敏原，例如：塵蟎、灰塵、煙、花等，並注意保暖，早晨起床時及出門戴口罩、圍圍巾，每週以 55°C 熱水清洗床單、被套及枕頭套，應戒煙和避免吸入二手煙。
2. 可進行緩和運動如游泳、騎腳踏車、體操及慢跑，且視自己能力適可而止，運動前 15 分鐘先做暖身運動，並隨時準備止喘藥物在做運動之前使用，萬一運動中發作，應立即停止運動。
3. 急性氣喘發作的處理：馬上給予吸入劑型短效支氣管擴張劑 2~4 下，需要時可 15~20 分鐘一次，一小時內可給予共三次，如 15 分鐘後症狀仍未改善，應儘速就醫。
4. 需定期至醫院追蹤，及遵照醫護人員指示使用支氣管擴張劑，且隨身攜帶吸入型藥物。