

氣 喘

- 氣喘是過敏疾病的一種，產生過敏疾病的兩大要素為遺傳體質及接觸到外在環境中的過敏原。
- 典型的氣喘症狀包括咳嗽（通常發生在睡覺、快天亮、剛睡醒或是運動的時候）、喘鳴、胸悶及呼吸困難等，造成這些症狀的基本原因是支氣管的收縮及發炎反應。
- 治療氣喘病及預防其急性發作三大原則：
 - 一. 避免過敏原：常見的氣喘過敏原是塵蟎、蟑螂、貓毛、狗毛，及黴菌等。
 - 二. 避免會誘發喘發作的刺激因素：呼吸道感染、在乾冷的環境中進行激烈的運動、接觸污染的空氣、二手菸、油漆、樟腦丸、殺蟲劑、廚房油煙等。
 - 三. 適當的藥物治療：
 1. 支氣管擴張劑：一般是在有症狀時或在運動前使用，作用是讓支氣管上的肌肉放鬆，使呼吸道變得通暢，而解除咳嗽、呼吸困難等氣喘症狀或預防運動後的氣喘發作，可是有些支氣管擴張劑可以照常規使用，以減少症狀的出現，特別是睡前吃，可以預防半夜出現症狀。
 2. 抗發炎藥物：包括抗組織胺劑及吸入性類固醇兩種，能使呼吸道的發炎反應長期獲得控制，氣喘症狀自然就會減少。吸入性類固醇，其劑量極小，根據研究不會有一般認為會有的類固醇副作用。若沒有適當使用吸入性抗發炎藥物，而讓呼吸道常處在發炎狀態，久而久之，可能會出現不可逆的變化，肺功能也會變差。

*氣喘病患應注意事項：

1. 避免接觸易造成發作的過敏原。
2. 少到通風不良的公共場所，以防被傳染感冒而引發氣喘發作。
3. 平時適度的運動與休息，攝取均衡飲食。
4. 保持心情平靜、避免生氣、憤怒、焦慮和緊張。
5. 最好與家人同住，以防發作時無人協助就醫而有致命危險。
6. 每日自行以簡易之尖峰流速測量儀測量自己的肺功能，記錄「氣喘日記」。
7. 按時門診治療，確實依照醫師指示服藥，並瞭解藥物的用法，作用與副作用。
8. 外出時，請攜帶藥物，以備發作時使用。
9. 如有上呼吸道感染、發燒、半夜咳嗽嚴重至影響睡眠、氣喘發作等情況時，必須儘早求醫，以防發生生命危險。