

台南應用科技大學衛生保健組

衛教單張宣導

認識氣喘

病因：

氣喘大略分為外因性氣喘及內因性氣喘兩大類：外因性氣喘多因吸入性過敏原所引起。而內因性氣喘則原因不明，有人認為呼吸道的發炎是一個很重要的因素。內因性氣喘的預後比外因性氣喘的預後差。大部分的氣喘屬外因性氣喘，而外因性氣喘和過敏體質有關。是先有過敏體質，再加上過敏原的重複刺激，才產生過敏反應而誘發氣喘。氣喘患者的呼吸道在受到過敏原或其他的物理化學因子刺激後，產生過度刺激的反應，使呼吸道的平滑肌發生痙攣，黏膜水腫，黏液分泌過多，致呼吸道管徑變小，而產生咳嗽，喘鳴，呼吸困難的氣喘症狀。

誘發氣喘之原因：

誘發氣喘發作的因素很多，包括：

※**過敏原**：如，花粉，黴菌孢子，動物毛屑，家塵…等，都是常見的過敏原。

※**感染**：不論是病毒，細菌，或黴菌的呼吸道感染，都可引起呼吸道發炎而誘發過敏反應。

※氣溫的變化

※**藥物**：如，β交感神經阻斷劑，阿斯匹靈，某些食用色素…

※**運動**：某些病人可因運動而誘發氣喘，尤其是較激烈的運動，或是在在乾冷環境下所從事的運動。

※**其他**：如，油漆，香水，香煙，空氣污染，月經週期的變化，胃食道逆流…等，都有誘發氣喘的報告。

氣喘發作不理它可能產生的後果？

嚴重的氣喘發作，當然須立即就醫處理，否則可能有生命危險。但是，較輕的氣喘發作也不可掉以輕心。雖然大部分的輕微氣喘發作即使不經藥物治療，也能在幾天內，甚至幾小時內自行緩解。但是在這發作的當中，由於呼吸道的過敏反應，以及痰液的堆積，很容易引起細菌，病毒或黴菌的二度感染，造成慢性發炎。時日一久，可能使呼吸道產生一些不可逆的變化，而行程難纏的慢性阻塞性肺病，將使心肺功能日漸變差，致生命期望值較正常人為短！

護理原則及注意事項：

1. 戒煙，除了自己不抽煙，也拒吸二手煙，特別是家中有小孩氣喘，更應禁絕吸煙。
2. 睡覺前避免吃得太飽，以免胃液逆流導致氣喘，可以將床頭及枕頭墊高，或適度服用制酸劑。
3. 避免冷空氣。
4. 使用口罩或圍巾保暖。
5. 留心空調的設定。
6. 小心飲食，避免容易引起氣喘的食物。
7. 遠離廚房。
8. 小心用鹽。
9. 避免食品添加劑，特別是亞硫酸鹽及味精。
10. 使用止痛劑要選擇不含阿斯匹靈的。
11. 正確的使用吸入劑。
12. 若氣喘發作又沒有吸入劑時，喝幾杯濃咖啡有緩解作用。
13. 每天服用 50 毫克的維他命 B6。
14. 激烈運動時應閉上嘴巴，用鼻子呼吸。
15. 經常游泳。
16. 運動前後都要暖身或加以緩和
17. 隨身攜帶藥物。

氣喘該如何治療？

氣喘病的處理仍然是首重預防，對於已知的過敏原須避免接觸，有上呼吸道感染情形時應儘早就醫接受完整的治療，以免誘發氣喘發作。輕微哮喘發作時，可先以噴霧式氣管擴張劑救急，若不能很快發揮效用，應立即就醫，不可心存僥倖，一再試噴，以免延誤病情，造成不幸。我們可依病情的嚴重程度，將氣喘病人分為三類：

1. **輕度**氣喘病人：每年的發作次數等於或少於 3 次。
2. **中度**氣喘病人：幾乎每個月都會發作。
3. **重度**氣喘病人：幾乎每週皆有發作。無論那一種嚴重程度的病人，皆應該在咳嗽或喘鳴發生時立即就醫治療。醫生會根據病情處方適當的氣管擴張劑，若有細菌感染的證據或顧慮時，須併用抗生素。對於嚴重的氣喘發作，一般的氣管擴張劑無法發揮效用時，醫生會視病情需要處方適量短期的口服類固醇，以有效控制病情。同時在病情控制住後，可繼續噴用類固醇的噴劑。這種噴劑由於劑量小，沒有口服類固醇的副作用，卻能有效的穩定病情。氣喘病的治療，最好能夠在症狀消失後繼續服用一週長效性的氣管擴張劑，以祈治療完全。對於發作頻率較高的中度及重度氣喘病人，我們建議在平常或在氣候不穩定的季節能服用預防性的藥物，或使用類固醇噴劑以減低氣喘發作的頻率及發作時的嚴重程度。