



## 氣喘

### 一、何謂氣喘

氣喘是指受到過敏原或刺激物刺激後，支氣管產生慢性發炎的情形，與環境因素、遺傳與基因、空氣汙染、肥胖、職業性質等因素有關，依其嚴重的程度可以呈現呼吸困難、喘鳴音、胸悶和咳嗽等症狀。雖然大部分的氣喘目前無法治癒，但是可以藉由良好的控制來減少或預防氣喘發作。

### 二、氣喘常見症狀：

- 喘鳴呼吸聲：

喘鳴呼吸聲並非指患者出現跑步後呼吸急促、很喘的樣子，而是指呼吸時，患者喉頭發出「咻咻咻」的呼吸聲。

- 呼吸困難
- 咳嗽
- 胸悶
- 

### 三、氣喘的藥物治療：

治療氣喘的藥物可以分為緩解型藥物(支氣管擴張劑)及控制型藥物(抗發炎藥物)兩大類：

1. 緩解型藥物(支氣管擴張劑)：當症狀發生時，可擴張支氣管，以減輕不適。
2. 控制型藥物(抗發炎藥物)：每日使用可持續控制氣喘，維持穩定無症狀後仍需使用一段時間，不可自行停藥。

### 四、日常自我照護：

1. 保持清潔，遠離過敏原：



日常生活中，氣喘的過敏原誘發因子包括塵蟎、蟑螂、黴菌、花粉及寵物的毛髮等，因此，要時常打掃居家環境，避免灰塵積聚。每一到兩週以55度熱水清洗寢具，防止塵蟎生長，盡量避免擺設絨毛玩具及地毯，並用百葉窗或塑膠遮板代替厚重窗簾，家裡也最好不要飼養貓、狗等寵物。

## 2. 拒絕菸害，避免刺激物：

除了過敏原外，氣喘的誘發因子還有非過敏原，包含氣溫驟變、空氣污染、突然劇烈運動、刺激味道（香水、殺蟲劑、香菸、油煙及油漆）等。有抽菸者要戒菸，無抽菸者則需避免二手菸；氣溫變化過大時，應注意身體保暖，外出時應隨身攜帶口罩、小外套或絲巾（圍巾）；避免情緒起伏太大，盡量維持心情平穩。

## 3. 規律運動，不要太激烈

運動前要做足15-30分鐘的暖身運動，且為了預防運動時引發氣喘，切記隨身攜帶藥物。

## 4. 定期回診、正確用藥

一定要遵從醫囑，按時用藥，不可自行停藥，以免造成併發症。要定期就醫追蹤，才能控制好氣喘！

## 慢性阻塞性肺病

起因於有害氣體對肺部產生的異常炎症反應，是一種呼吸道長期發炎導致無法恢復之呼吸道阻塞，使得氣體無法通暢地進出呼吸道的疾病，主要症狀為長期咳嗽有痰或呼吸困難。由於肺部氣體交換功能不良，病患往往出現「咳、痰、悶、喘」的症狀。根據研究顯示，約9成患者都是因「吸菸」引起，但被診斷為慢性阻塞性肺病患者中卻仍有4成還在吸菸，要遠離慢性阻塞性肺病，請務必要戒菸及拒絕二手菸、三手菸。

過度暴露於職業場所的粉末和化學物質，戶內或戶外的空氣污染，亦會導致慢性阻塞性肺部疾病的形成，一旦罹患慢性阻塞性肺病，更可能伴隨心血管疾病、骨質疏鬆、糖尿病、肺癌等共病，而讓生活品質更差，壽命縮短。

任何病人如果有慢性咳嗽/咳痰，呼吸困難或者曾有暴露在危險因子的病史時，都要考慮慢性阻塞性肺病。慢性阻塞性肺病的形成很緩慢，可能在察覺的症狀(像感覺呼吸短促)，前幾年就已經發生。因此，大多數被診斷出慢性阻塞性肺病的患者都是中年或老年人。

### 一、慢性阻塞性肺病症狀：

慢性阻塞性肺病最明顯的表現為長期咳嗽有痰和呼吸困難。長期咳嗽有痰是許多病患最初的表現。此症狀常於清晨或冬天較惡化。在急性惡化期或並發感染時，咳膿痰、痰量會增加、偶爾痰中會帶血絲。呼吸困難也是緩慢逐漸地加重，終至影響日常生活活動。

### 二、慢性阻塞性肺病的檢查：

#### 1. 肺功能檢查

可用來診斷慢性阻塞性肺病、判斷病情嚴重度、評估治療效果、監視疾病進展變化、預估病患預後。



## 2. 胸部 X 光檢查

胸部 X 光檢查在鑑別診斷以及急性惡化時的處置方面是不可或缺的。

### 三、慢性阻塞性肺病常用藥物有那些？

#### 1. 支氣管擴張劑

#### 2. 抗發炎藥物：

類固醇藥物在慢性阻塞性肺病之角色不像在哮喘般重要，不建議例行使用，不過此類藥物對部份患者尤其是急性發作時還是有些幫忙。

#### 3. 祛痰藥物：

在慢性阻塞性肺病，尤其是慢性支氣管炎患者常有多且粘稠之痰液，化痰藥物可使患者易於咳痰，而使得肺功能得到改善。

#### 4. 抗生素治療：

抗生素之使用對於非細菌性引起之急性發作並沒有預防或治療之效果，但對於細菌性感染引起之急性發作則有治療效果。一般而言，當患者有急性發作且痰量變多變黃時，醫生一般會給予抗生素治療。

#### 5. 綜合吸入型類固醇及長效型乙二型交感神經刺激劑(如 Seretide 及 Symbicort).

### 從常見特徵區分氣喘、慢性阻塞性肺病

臨床表現	氣喘	慢性阻塞性肺病(COPD)
------	----	---------------



發病年齡	20歲以前	40歲以後
症狀	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 每日症狀不同，時好時壞，尤其夜間和清晨症狀明顯</li> <li>● 大多因感冒、季節、過敏原、運動、情緒起伏而誘發</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大多在白天發作，活動時症狀更為明顯</li> <li>● 症狀緩慢進展，逐漸加重</li> </ul>
高危險群	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 曾被醫生診斷為氣喘</li> <li>● 有氣喘家族史和過敏史，如過敏性鼻炎、皮膚炎</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 抽菸</li> <li>● 長期接觸或長期暴露在二手菸環境、工作場所中粉塵等</li> </ul>
病程變化	接受治療後肺功能可改善	接受治療後肺功能可避免惡化