

氣喘的基本概念

1. 什麼是「氣喘」？氣喘有哪些症狀？

氣喘是一種反覆發作的氣道阻滯病變、慢性氣道炎症反應。呼吸道對環境中各種不同刺激產生過敏反應，造成發炎細胞浸潤，呼吸道收縮、黏膜腫脹而形成氣喘。症狀包括：咳嗽、胸悶、呼吸困難、喘鳴等，尤其是夜咳或運動後咳。嚴重氣喘發作時會發紺、呼吸音變小、喘鳴聲變小、說話困難等現象，甚至呼吸衰竭而死亡。

2. 為什麼會氣喘？

造成氣喘的原因有兩大因素：

(1)遺傳因素：過敏體質（異位性體質）

有些人對某種物質發生過敏反應，而這種物質對大部分其他的人無害。這種誘發過敏反應的物質則稱為過敏原。過敏體質又稱為異位性體質，與遺傳有很大的關係。根據統計，雙親的一方具有過敏體質，子女遺傳過敏體質的機會是四分之一，而雙親均有過敏體質時，其後代遺傳過敏體質的機率增為三分之二。然而有一點必須強調的是，一個有遺傳過敏體質的人並不一定會發生過敏疾病。

(2)外在的環境因素，主要分為兩大類：

- 環境中的過敏原，在台灣最重要的過敏原是塵蟎(90.2%)、蟑螂、貓毛、狗毛、黴菌等常見的空氣過敏原。
- 非過敏原誘發因素，如季節替換、上呼吸道感染、激烈運動、冰冷食物、壓力、感染、空氣污染及二手菸。

3. 氣喘能根治嗎？

以目前的醫學能力無法根治氣喘，但是在良好的治療與控制下，病患可以過著不受束縛的生活。氣喘兒成長間，荷爾蒙變化、免疫系統成熟、以及呼吸道結構改變，的確會使氣喘發作的次數減少，甚至好幾年都沒有發作，但這並不表示根治或痊癒，尤其重感冒後，還是有可能再發作。因此，治療氣喘的目的並不是在「斷根」，而是要與氣喘「和平共存」。愈早開始訂定治療計劃，依照計劃進行氣喘防治，不少氣喘病童只要透過飲食與環境控制，就能有效控制氣喘。而且百分之八十的氣喘兒童經過適當的藥物治療一段時間後，就可停藥，不需要終生與藥物為伍。



4. 要如何預防氣喘發作-生活照護？

- ❖ 杜絕過敏原，不吃已知會過敏之食物。
- ❖ 維持環境清潔，減少塵蟎、蟑螂、黴菌、貓狗等有毛寵物。
- ❖ 減少與空氣污染物的接觸（包括懸浮微粒、化學刺激物和香菸）。
- ❖ 吸菸者戒菸，非吸菸者不要曝處於二手菸環境，同住家人戒菸。
- ❖ 維持適當溫度及濕度(濕度<50%塵蟎無法生存)，避免進出溫差大冷氣房，天冷時可使用圍巾或口罩加強保暖。
- ❖ 不吃冰冷飲食。

5. 氣喘患者能運動嗎？

在患者氣喘症狀控制、沒有感冒或其他感染，同時沒有身心過度疲勞及情緒壓力狀況下，可以選擇較緩和的、可間歇性休息的運動方式，如體操、慢跑、跳繩、游泳等。

在運動前中後適度的準備，可以避免運動誘發型氣喘。運動前須有適度的熱身準備，而運動誘發型氣喘，建議在運動前 15 至 30 分鐘使用吸入式乙二型交感神經興奮劑，可以有效預防其發作。萬一氣喘於運動中發作，馬上給予短效型支氣管擴張劑 2 至 4 下，需要時可 15-20 分鐘一次，共三次。若無顯著改善，需要緊急至醫療機構緊急處理。

另外，天候及環境因素也不可疏忽，在寒流來襲、空氣過於乾冷且空氣污染較高戶外環境，氣喘患者均暫時不適合運動。在學校校舍整修、油漆或建築中的工地，剛修剪過草地或花木之運動場或校園角落，灰塵過多、潮溼與空調不佳之室內體育館，或是校園中因潮溼或滲水而長黴菌的環境或器具設備等，均要適度地迴避以預防氣喘發作。

6. 氣喘的藥物治療？

治療氣喘的藥物可以分為兩大類：

- 控制藥物－抗發炎藥
- 緩解藥物－氣管擴張劑

大部分的氣喘患者兩種藥物都要使用！使用緩解藥物的目的在於，出現不舒服的症狀或急性發作時，可以迅速解除症狀；使用控制藥物的



目的則在於，做好平日的氣管保養、降低發炎、預防氣喘發作。

類型	作用	使用時間	常見藥物種類
控制藥物	<ul style="list-style-type: none">• 降低氣管的發炎反應• 減低氣管黏膜的水腫• 防止肺功能惡化• 預防氣喘發作	每天（遵守醫師的處方）	<ul style="list-style-type: none">• 吸入性類固醇• 長效型 β_2 交感神經興奮劑• 白三烯素阻斷劑
緩解藥物	<ul style="list-style-type: none">• 立即緩解症狀• 快速放鬆氣管• 幫助排除氣道黏液	急性發作時	<ul style="list-style-type: none">• 短效型 β_2 交感神經興奮劑

7. 使用類固醇副作用會不會很大？

類固醇藥物可分為口服、注射、局部外用及吸入各種劑型。不管那種劑型，短期使用很少有副作用。吸入型類固醇，劑量不到口服型的百分之一，而且藥物直接經由嘴巴吸入肺部，不會透過腸胃吸收，不但把副作用減到最低，還能直接、有效地控制氣管慢性發炎的狀況，所以可以放心長期使用。至於對身高的影響，國外研究指出，使用吸入型類固醇的兒童，藥物介入初期身高雖會成長較緩慢，但**不會影響**最後成年身高，故配合醫師指示下，可安心使用吸入型類固醇。

8. 治療期間，我的氣喘病若沒發作可以自行停藥嗎？

控制氣喘期間，「**不可自行停藥**」，原因是氣喘沒發作，並不代表氣喘好了，深層的氣管發炎現象仍緩慢的持續發生，若擅自停藥，容易因過敏原或上呼吸道感染的激發造成反覆或更加嚴重的發作；所以仍須遵照醫囑服藥，一般初期治療一至三個月，之後每三至十二個月，若急性發作者，一星期後評估氣喘控制情況，並由醫師調整作階梯治療。

9. 氣喘急性發作時如何處理？

使用吸入型短效 β_2 交感神經興奮劑，每 10 至 20 分鐘噴 2 到 4 次，持續最久時間 1 小時，若緊急處理後，PEF 仍低於最佳值的 60%，或患者出現明顯的喘鳴、呼吸困難、嗜睡、意識不清、無法呼吸、呼吸時鼻孔會張的很大、嘴唇或指甲發紫、坐立不安、無法走路或說話或進食、肋骨及頸部皮膚呼吸時凹陷、脈搏很快等症狀，則須立即就醫。

