

# 氣喘的基本概念

## 1. 什麼是「氣喘」？氣喘有哪些症狀？

- ❖ 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？

- ❖ 遺傳因素：過敏體質（異位性體質）

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。



❖ 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。



## 氣喘誘發因子

### 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，病患可以過著不受氣喘影響的生活。
- ❖ 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。



- ❖ 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 80% 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，移除臥室內之絨毛玩具。
- ❖ 減少與空氣污染物的接觸：**PM 2.5** 懸浮微粒(空氣品質可至環保署空氣品質監測網查詢 <https://taqm.epa.gov.tw/taqm/tw/default.aspx>)、化學刺激物(如：香水、芳香劑、殺蟲劑等)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，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. 氣喘的藥物治療？

類型	作用及目的	使用時間	常見藥物
控制藥物 (保養型)	<ul style="list-style-type: none"> <li>降低氣管的發炎反應</li> <li>減低氣管黏膜的水腫</li> <li>防止肺功能惡化</li> <li>預防氣喘發作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>每天</b> (遵守醫師的處方)</li> <li>使用後必須漱口， 避免口腔或咽部黴菌感染或聲音沙啞</li> </ul>	<p>一吸入型(含類固醇)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>使肺泰</li> <li>肺舒坦</li> <li>吸必擴</li> <li>潤娃易利達</li> <li>保衛康治喘樂</li> </ul> <p>一口服藥(無類固醇)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>欣流</li> </ul>
緩解藥物 (急救型)	<ul style="list-style-type: none"> <li>立即緩解症狀</li> <li>快速放鬆氣管</li> <li>幫助排除氣道黏液</li> </ul>	急性發作時	<ul style="list-style-type: none"> <li>備勞喘(無類固醇)</li> </ul>



國立成功大學醫學院附設醫院

關心您

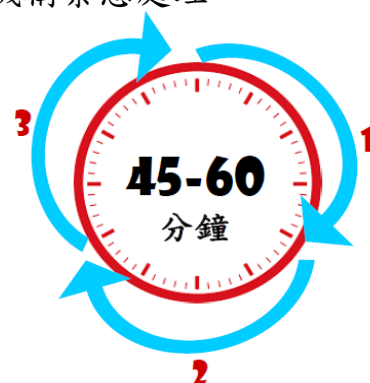
## 6. 使用類固醇的副作用會不會很大？

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，但並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。



## 7. 氣喘患者能運動嗎？

- ❖ 在氣喘症狀控制、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。
- ❖ 運動前須有適度的熱身準備，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(如：吸必擴、備勞喘)，可以有效預防其發作。
- ❖ 在寒流來襲、空氣過於乾冷且空氣污染較高的戶外環境，氣喘患者均暫時不適合運動。
- ❖ 萬一氣喘於運動中發作，馬上給予短效型支氣管擴張劑(如：備勞喘) 2 至 4 下，需要時可 15-20 分鐘一次，共 3 次，兒童一天使用不超過 6 下、成人一天使用不超過 8 下。若無顯著改善，需要緊急至醫療機構緊急處理。



國立成功大學醫學院附設醫院

關心您

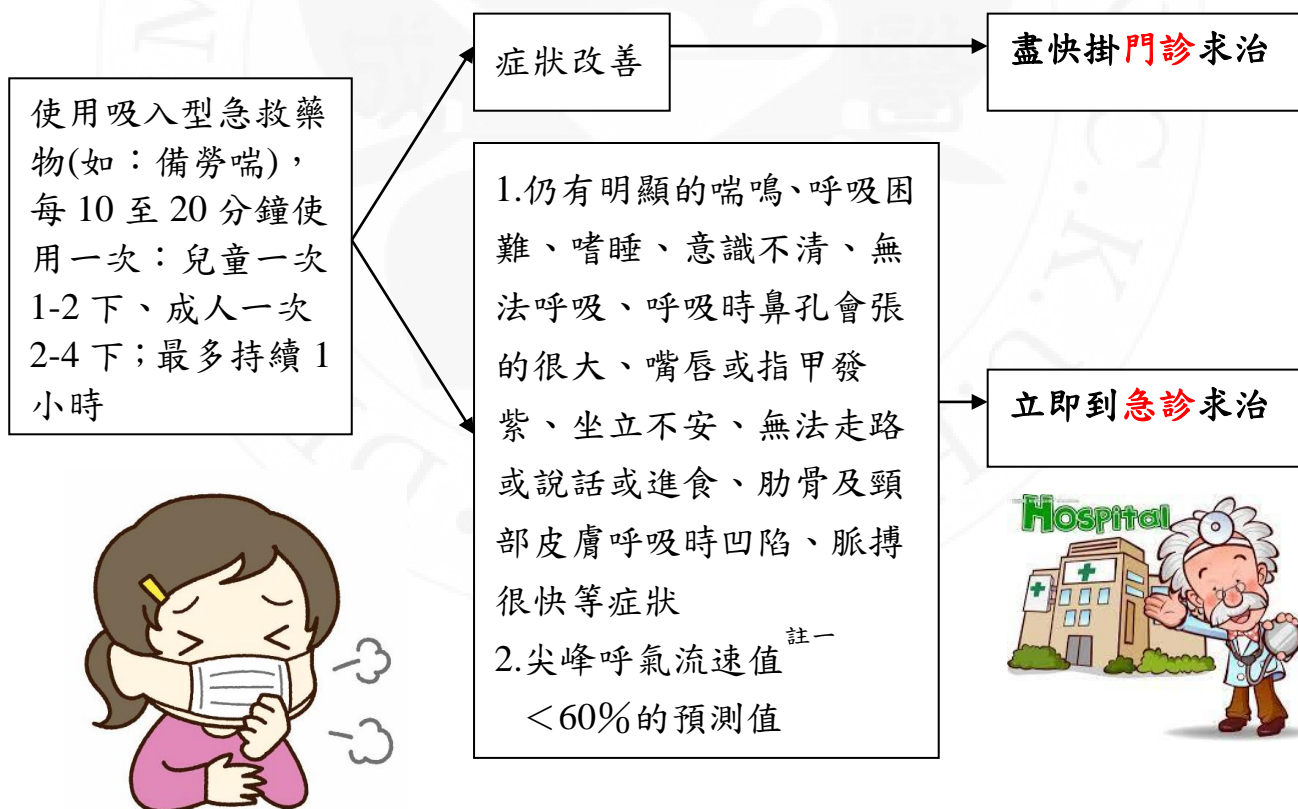
- ❖ 在學校校舍整修、油漆或建築中的工地，剛修剪過草地或花木之公園、運動場或校園角落，灰塵過多、潮溼與空調不佳之室內體育館，或是校園中因潮溼或滲水而長黴菌的環境或器具設備等，均要適度地迴避以預防氣喘發作。

## 8. 治療期間，我的氣喘病若沒有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持續追蹤，若急性發作者，須一星期內回診評估氣喘控制情況，並由醫師調整作階梯治療。

## 9. 氣喘急性發作時如何處理？



註一：尖峰呼氣流速值為氣喘病人可於家中簡易測量自我氣喘狹窄程度之指標，操作方法及數值意義詳見護理指導單張「尖峰呼氣流速(PEF)概念及尖峰流速計使用方法」

