

認識氣喘

修訂年月:102年 103年 年

1月 5月 月

氣喘病是一種可逆性的肺部空氣通道阻塞、呼吸道慢性發炎的疾病，其原因可能是長期接觸各種過敏原、化學致敏物、空氣污染等等之致病因子所致，於是會胸悶、呼吸不順暢、過敏易咳等。

(一). 氣喘的成因？

1. 呼吸道發炎, 呼吸道之上層黏膜腫脹。
2. 呼吸道變窄, 使得呼吸變得困難, 此種變化有時可自行變好或經治療之後改善。
3. 呼吸道超敏感(具過度反應性)因此呼吸道對很多刺激物皆起強烈反應, 如對香菸、煙霧、花粉、冷空氣.....等, 易起反應, 就引起氣喘發作, 而產生胸悶、咳嗽、喘鳴與呼吸困難。

(二). 誘發氣喘發作的原因：

- *過敏原—家塵、蟎、羽毛、動物皮屑、黴菌。
- *細菌或病毒的感染—感冒、支氣管炎、肺炎。
- *運動—尤其是在寒冷的氣候中跑步後。
- *情緒—大哭、大笑、生氣、緊張。
- *環境刺激—煙、廢氣、空氣污染。
- *食物過敏—牛奶、雞蛋、果仁、巧克力、海鮮類。
- *藥物過敏。

(三). 氣喘有哪些症狀？

呼吸困難、喘鳴、胸悶、慢性咳嗽。

(四). 氣喘的治療藥物分類

1. 急性發作時的控制藥物，如(支氣管擴張劑)
2. 慢性緩解時的維持性藥物，如(抗發炎藥物)

(五). 氣喘居家照護

1. 正確使用藥物(包括用藥技巧和用藥次數)。
2. 避免過敏原和刺激物。
3. 利用峰速計來監測病情，並做為自我處置之依據。
4. 了解急性發作時的處理原則。
5. 冷天早晨出門或騎乘機車、腳踏車，應戴口罩保持口鼻溫暖。
6. 氣喘運動運動前後使用藥物及運動前要做熱身運動以預防氣喘之發作。
7. 年滿六十五歲以上老人及氣喘兒進行流感疫苗之注射。