

氣喘

一、認識氣喘

氣喘（哮喘）是一種慢性呼吸道發炎疾病，主要由遺傳體質與環境過敏原共同作用所引發。典型症狀包括：慢性咳嗽（特別在夜間或清晨）、喘鳴（呼吸時發出「咻咻」聲）、呼吸困難、胸悶。

這些症狀通常由支氣管收縮與發炎反應所造成，並可能在運動、情緒波動或接觸過敏原後加劇。

二、氣喘的誘發因子

- 1.過敏原:塵(台灣氣喘患者最常見的過敏原)、蟑螂、寵物毛髮、黴菌、花粉。
- 2.刺激物:二手煙與三手煙、空氣污染、劇烈運動、情緒波動、化學刺激物。

三、治療與管理原則

- 1.避免過敏原與誘發因子
- 2.定期清潔床上用品，使用防塵套。
- 3.減少室內潮濕，使用除濕機。
- 4.避免在空氣品質不佳時外出，並遠離吸煙場所。
- 5.避免接觸已知的過敏原，如特定動物或花粉。



四、藥物治療

- 1.支氣管擴張劑：用於緩解症狀，特別在發作初期或運動前使用。
- 2.吸入性類固醇：長期控制發炎，減少症狀發作。
- 3.抗組織胺：減少過敏反應。
- 4.白三烯拮抗劑：減少氣道發炎。

五、

監測與追蹤

- 1.保持「氣喘日記」，紀錄症狀、藥物使用與誘發因子。
- 2.定期回診，與醫師討論病情控制情況。

六、日常生活建議

- 1.保持居住環境清潔與通風。
- 2.積極治療其他過敏性疾病，如過敏性鼻炎。
- 3.適度運動，避免在空氣品質不佳時進行劇烈活動。
- 4.保持心情穩定，避免情緒波動。
- 5.外出時攜帶必要的藥物，以備不時之需。

七、當症狀惡化時，請注意以下情況並及時就醫：

- 1.使用支氣管擴張劑後，症狀未改善或惡化。
- 2.呼吸急促，無法說話或喝水。
- 3.出現發紺（嘴唇或指尖發紫）。
- 4.肋骨凹陷，呼吸困難加劇。
- 5.持續高燒，特別是伴隨咳嗽。

