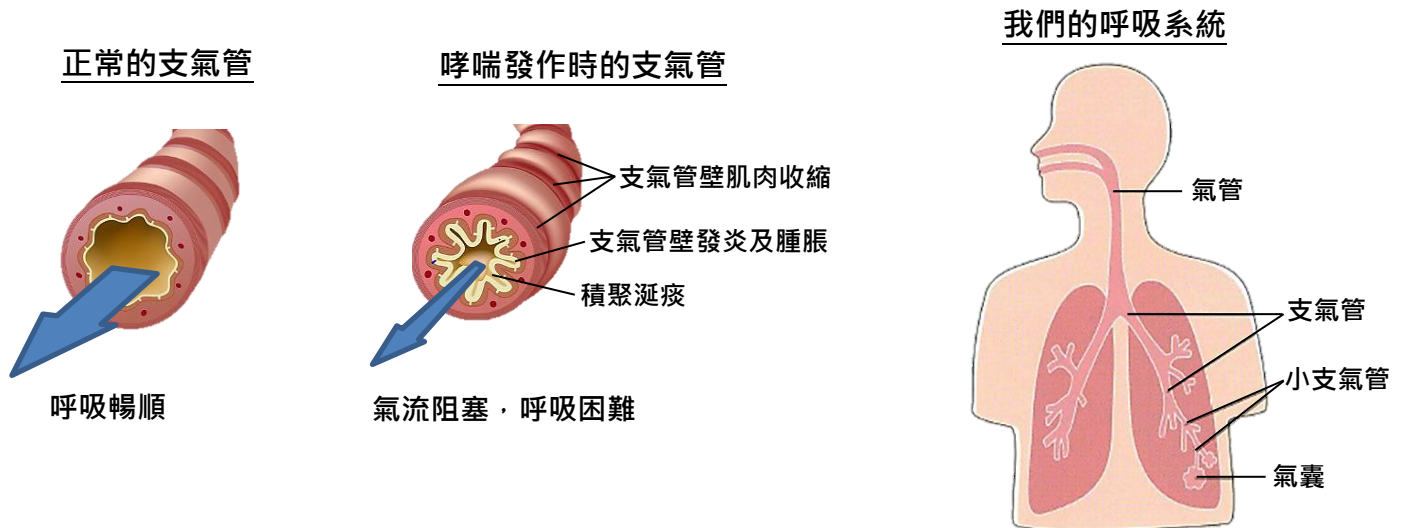


哮喘病

甚麼是哮喘病？

哮喘是一種支氣管過敏的疾病。患者的支氣管當受到外來刺激時，氣管便會急速收窄，引起哮喘病發作。病發時，患者支氣管黏膜會因發炎而腫脹、氣管壁肌肉收縮並產生分泌物，導致有喘鳴、胸口緊悶及咳嗽的症狀。嚴重時，患者會有呼吸困難，氧分不能足夠供應身體各部位，可令腦部缺氧而致命。



哮喘病的分類

- | | |
|------------|--|
| 敏感性 | 常見於小孩，部份有遺傳性，患者或家屬成員多有其他過敏性疾病如過敏性鼻炎、濕疹等。 |
| 內發性 | 常見於成年人，多數由病毒或細菌感染誘發，一般與遺傳及過敏無關。 |

誘發哮喘的因素

哮喘病患者支氣管狀態不穩定，容易受刺激而產生敏感反應，導致哮喘發作。常見誘發哮喘的因素包括：

1. 家居內存有誘發哮喘的物質，如：
 - 塵埃恙蟲
 - 寵物的毛或排洩物
 - 盆栽植物的花粉
2. 污濁空氣，如：
 - 廢氣、地盤的泥塵、香煙的煙霧、殺蟲水或油漆等揮發性有機化合物
3. 氣溫或濕度轉變，如：
 - 天氣突然轉冷
 - 氣溫突然轉變如出入冷氣房間
4. 食物或藥物過敏
5. 患上傷風、感冒等病毒性呼吸系統疾病
6. 劇烈運動
7. 情緒波動



哮喘的症狀

- 持續或反覆咳嗽(尤其於晚間、季節轉變、感冒時或運動後)
- 氣促、呼吸困難、喘鳴(呼吸時會發出「牽牽聲」)
- 胸口有壓迫感
- 嚴重時可出現呼吸衰竭，甚至因缺氧而死亡



哮喘的治療

雖然哮喘病是一種不能根治的慢性病，但在適當的治療下，病情可以受到控制。舒緩哮喘症狀、預防病發、令患者能進行正常生活活動，是治療哮喘病的目標。要有效地控制哮喘病，除了藥物治療外，亦有賴患者和家人的積極參與，跟醫護人員攜手合作訂立和執行各項治療措施。

哮喘藥物

治療哮喘的藥物主要有兩大類：

1. **救急藥物：**用以舒緩哮喘發作時的症狀。由於其中的「短效支氣管舒張劑」可即時舒緩病人氣喘及呼吸困難等病徵，患者往往誤以為單靠此類藥物便可治療哮喘。實際上，過份依賴此類藥物而忽略了「預防病發藥物」的重要性，會令病情繼續惡化。因此，要有效地預防哮喘病發，病人須按指示定時使用預防病發藥物。
2. **預防病發藥物：**此類藥物需長期使用才能發揮其預防病發之效。常見的有吸入性類固醇，主要是用以減低氣管發炎的情況以達到預防病發之效。

哮喘病的護理須知

哮喘病人經診治回家後，應依照醫護人員指示正確地使用藥物、按時服藥、定期覆診及休息，並於日常生活中應注意以下事項：

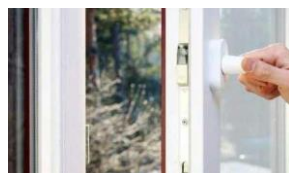
1. 保持家居清潔

- 避免塵埃積聚、塵虱繁殖及潮濕發霉，經常保持居室清潔和空氣流通
- 每天用吸塵機吸塵或用濕地拖拖地，應選擇兒童上學或外出的時間清潔居室
- 避免鋪地氈，不要用絨沙發、羽毛枕、羽絨被等
- 使用棉被、枕頭時要用密封和滑面的尼龍套包裹，床單被袋要經常更換及用熱水洗或可在洗衣機用攝氏60度熱水洗(一星期一次)，可選用乳膠枕頭和棉氈
- 衣服要經常清潔並應放置在衣櫃內，不能洗的衣服亦要常曬，以殺死塵虱
- 避免栽種開花的植物，避免飼養貓、狗、雀鳥
- 避免用布窗簾，可改用百葉簾



2. 避免混濁空氣的環境

- 保持室內空氣流通
- 家人切勿在患者面前吸煙
- 避免到人煙稠密的地方如戲院、酒樓，更不要前往塵土飛揚的地方，如地盤等



3. 注意天氣變化

- 冬天外出或在寒流襲港時，應加穿禦寒衣物，但避免穿著羽絨、毛衣
- 避免氣溫突然大變，例如由炎熱的戶外走進冷氣強勁的室內



4. 避免曾經引致敏感性反應的食品或藥物

- 進食食品如蝦、蟹、蜆等
- 藥物如阿士匹靈、盤尼西林等
- 化學物品和易揮發的液體如滴露、乙醚(Ether)、香水等



5. 及早治療呼吸道感染

- 患上呼吸道感染如傷風、感冒時應及早治理和依照醫生指示服藥

6. 實踐良好的生活習慣

- 切勿吸煙
- 經常保持輕鬆愉快心境
- 充足睡眠，避免過分疲勞
- 適量運動，鼓勵患者參與其體力能應付的運動
(如有需要，在做運動前預先服用治療哮喘的藥物，但應避免運動過劇)
 - * 運動前要熱身
 - * 運動出汗後避免著涼
 - * 哮喘病發時切忌做運動
- 注意營養均衡，除了避免進食確定曾引致敏感性反應的食物外，毋須戒口，應多喝溫水以保持氣管濕潤



7. 平常應帶備少量藥物，及可攜帶註明「本人是哮喘患者」的手鐲或咭片

- 以便哮喘發作時能迅速得到治療

8. 如使用「藥物吸入器」，應跟從正確的使用方法，以達到理想的治療效果。

9. 要留意和熟習個人病發時的病徵，以便在發病時能盡快選擇適當的治療

10. 定期接種季節性流感病毒疫苗，減少流感併發症機會

哮喘病發應怎麼辦？

- 隨時帶備止哮喘藥物，在有發作跡象時便應及早服用
- 停止活動並遠離可引發哮喘的致敏原
- 在患者病發時，應保持鎮定，帶患者到寧靜及空氣流通的地方休息；鬆解頸項衣飾
- 可讓患者伏在有枕頭的檯上，上身可斜靠或俯靠或坐起保持舒適的姿勢
- 精神不安會使病情惡化，故盡量勸慰患者
- 讓患者喝溫水，使支氣管濕潤，可緩和呼吸
- 依照醫生指示額外服用支氣管擴張劑；若有噴霧器，使用噴霧器一般是最直接有效
- 若然患者服用額外劑量後依然氣喘不停、呼吸困難、不能正常說話、神智昏亂、口唇變藍、出汗等，便要立即帶患者到附近診所或急症室求診

需要留意的危險徵狀

病人如有下列任何情況，應保持鎮定及儘快求診：

- 哮喘發作而藥物未能令病情好轉
- 在室內輕微走動或至休息時，也感到氣喘
- 呼吸困難，有窒息的感覺
- 氣喘引致說話困難或開始神智不清

資料來源：醫院管理局 衛生署

最後更新日期：2022年7月25日