

# 兒童哮喘病

哮喘病是香港兒童最常見的慢性疾病，每十個小朋友便有一個患有此病。近年，病發率更有上升的趨勢。不過，若能及早預防及控制病情，患有哮喘病的兒童也可以健康成長，活得快樂。



## 甚麼是哮喘病？

哮喘病是一種過敏性支氣管疾病(俗稱氣管敏感)，患者的支氣管在病發時會因敏感性發炎而變得腫脹、狹窄、積聚痰液及分泌物，令氣流阻塞而引致呼吸不暢順，嚴重者更可因呼吸困難而窒息致命。哮喘也可引致長期咳嗽或間歇性呼吸困難，而令患者及其家人的生活受到困擾。

雖然至今仍未有能根治哮喘病的藥物，但若平時有適當護理，按照醫生指示定時服用藥物，也能有效地控制哮喘病，令生活質素改善。

## 成因

- 哮喘的病因尚未完全清楚，相信與基因遺傳和環境因素有關。如果家庭成員有哮喘病史，患上哮喘的機會較高。
- 有多種因素會觸發哮喘發作，包括上呼吸道感染、接觸致敏原、冷空氣、天氣變化、運動、情緒和某些藥物等等。

## 哮喘病有甚麼病徵？

- 經常復發或持續的咳嗽(尤其於晚間或運動後出現)
- 氣喘、呼吸困難或呼吸時發出「牽牽」聲
- 胸口緊翳、感覺有壓力

小朋友不一定出現所有以上病徵才算是患上哮喘病，有些輕微的患者未必出現氣喘，反而咳嗽是他們唯一察覺到的徵狀。若發現小朋友患上哮喘病，父母亦無需過份擔心。

## 控制哮喘病的方法

### 1. 慎防哮喘病發

每個哮喘病人對哮喘的誘發因素反應並不一樣，以下是一些常見誘發哮喘病發作的因素：

- 吸入「致敏原」，如塵埃蟎的排泄物、花粉、動物皮屑、霉菌等。
- 「二手煙」、殺蟲水或油漆等化學物。
- 氣溫或濕度突然轉變，如轉季期間。
- 患上傷風、感冒等呼吸系統疾病。
- 劇烈運動後(雖然運動也可能是誘發哮喘的因素之一，但這並不代表患上哮喘病的小朋友不應做運動)。
- 情緒不穩定如功課或考試壓力、家庭不和等。

給父母及家人的建議：

- 有吸煙習慣的家人應戒煙。如果未能戒掉，亦要避免在患有哮喘的兒童面前或在家中吸煙。
- 不要飼養有毛的寵物：如貓、狗、雀鳥等。
- 不應在屋內放置有強烈氣味的物品如香水、燃燒香燭等。
- 減少室內的霉菌，在天氣潮濕時使用抽濕機或冷氣機，保持室內乾爽。
- 塵埃蟎是一種用肉眼看不到的細小虱蟲，通常滋生在毛公仔、床單、床褥、枕頭、地毯、窗簾及布質傢俬等物件上，它們的排泄物是一種重要的致敏原，約有六至八成病患者對此物質有過敏反應，故不可輕視。
- 減絕塵埃蟎方法如下：
  - 勤打掃、用濕布抹塵。
  - 潮濕天氣最適合塵埃蟎生長，故使用抽濕機來保持家居乾爽。
  - 用可以清洗的百葉簾及容易清潔的家具。
  - 床單、枕頭套每星期用 60°C 熱水清洗。
  - 不要鋪上地氈。
  - 避免給小朋友太多毛公仔，可用透明膠袋把毛公仔包好或每星期用熱水清洗。

## 2. 和醫生合作，控制病情

現時，治療哮喘的藥物主要分為兩大類，分別是預防藥物及舒緩藥物：

### I. 預防藥物 - 抗炎藥

這是「治本」的藥物，用作抗炎及減低氣管敏感，需要每日定時服用以預防哮喘的發作，並不是急性發作時使用。如小朋友哮喘的病徵持續或發作頻密，便需要用此類藥物。

常用的抗炎藥物有以下幾種：

- 皮質類固醇
  - 吸入式皮質類固醇，如 Beclomethasone、Budesonide、Fluticasone 等。類固醇是很有效的抗炎藥物，吸入劑的份量比口服式類固醇少，副作用亦相對較少。部份兒童可能會減慢生長速度，但這都是短暫的影響。(使用吸入劑的方法一定要正確，才可以確保藥物發揮最好的效用。用吸入類固醇後，要用清水漱口以減少患上口腔炎的機會及減少藥物被吞入腸胃內。)
  - 在哮喘發作嚴重的時候，醫生可能會給病者服用數天的口服類固醇，但長期服用可能引致骨質疏鬆、肥胖、高血壓等。
- 色甘酸鈉 (Sodium Cromoglicate)
  - 這是一種吸入式抗炎藥物，適合病情較輕微者，需每日服用多次。副作用少，吸入時可引起咳嗽。
- 白三烯受體阻斷劑 (Leukotrienes receptor antagonist)
  - 這是一種不含類固醇的口服藥物，適合兩歲或以上小童服用，可以有效地控制較輕微的哮喘。另外，與吸入式類固醇同時使用，可減少類固醇所需的份量。目前為止在建議劑量內無明顯副作用。

## II. 快速舒緩藥物 - 氣管舒張劑

這是「治標」的藥物，即哮喘急性發作時應用的藥物。常見的是短效吸入式氣管舒張劑，如 Salbutamol, Terbutaline 等。這類藥物能即時舒張氣管，從而舒緩哮喘病發作時的不適，但沒有抗炎作用，患者不可過份依賴舒緩藥物而忽略服用預防藥物。病者需依從醫生指示正確地使用這類藥物，因連續長期使用會減低其療效。常見的副作用包括手震、心跳。

## 3. 適當的運動對小朋友的哮喘病有幫助

一些哮喘病者會在兩種情況下出現由體能活動引起的哮喘病發作：

- 哮喘控制得不理想，令哮喘病隨時發作。
- 患有「運動誘發性哮喘」，即在運動途中或運動後有喘氣、胸口緊翳及咳嗽等徵狀。

除了定期使用預防類藥物，使哮喘病穩定下來外，亦可與醫生商量在運動前採用藥物，如短效的氣管擴張劑，以預防因體能活動而引發的哮喘。一些不太激烈的運動，如游泳、緩步跑、踏單車、短途田徑運動、柔軟體操等，都較適合哮喘病患者。

運動須知：

- 運動前先做 10 分鐘的熱身運動。
- 運動後不要立即停頓，應作 10 分鐘的整理運動，使身體慢慢舒緩下來。
- 要了解自己的體能，不宜作太劇烈的運動。
- 運動時間不應太長，中間需要有短暫的休息。
- 避免在乾燥和寒冷的環境下運動。
- 如果運動時遇有身體不適，應立即停止運動。

## 4. 注意均衡飲食



「健康飲食金字塔」

健康小貼士：

加有防腐劑、味精等食物無益，可鼓勵小朋友選吃一些未經過加工或不含有添加劑的食物，跟隨「健康飲食金字塔」的均衡營養飲食習慣，以幫助孩子健康成長。



哮喘病情處理得好是無需要「戒口」的；有時胡亂「戒口」更只會弄巧反拙，影響小孩子從正常飲食中吸取應有的營養，因而影響健康及正常成長。

## 5. 懂得應付哮喘病發作

家人懂得在病發時的處理方法，是十分重要的。以下是一些簡單的措施：

- 保持鎮定
- 讓發病的孩子使用氣管擴張類藥物
- 立即求醫

如有以下任何一種情況，應立即到急症室：

- 用了舒緩類藥物仍無效，哮喘徵狀持續
- 因氣喘或咳嗽而無法如常走路或談話、睡眠或進食
- 咀唇變紫藍色，顯示血液中含氧量已下降
- 病童神智不清
- 曾有幾乎致命的發作

生活小貼士：



在學校、班主任及體育老師是需要知道小朋友患有哮喘病的，醫生亦建議：

- 要放置氣管擴張類哮喘藥在家中、學校及隨身攜帶
- 協助小朋友使用哮喘藥物
- 在緊急時聯絡醫生及送往急症室

## 兒童哮喘會否「斷尾」？

有六成兒童的哮喘會在成年前消失，即俗稱「斷尾」。一般而言，較輕微或間歇性的哮喘會較易「斷尾」，但有兩成或以上的患者會在成年後出現復發。

## 常見的謬誤

1. 哮喘徵狀：很多人誤以為只有咳嗽一項病徵，未有伴同哮喘，便可以排除患上哮喘。其實在某些類型的哮喘，夜間咳嗽便是唯一的病徵。
2. 對藥物產生倚賴：定期使用預防哮喘發作的藥物能有助控制病情，持續使用並不會造成倚賴。
3. 哮喘具傳染性：哮喘並非傳染性疾病，無需因發作而將小孩隔離。

## 小錦囊

- 保持良好個人衛生，避免患上上呼吸道感染。
- 接種肺炎鏈球菌疫苗。
- 每年接受流感疫苗注射。

- 避免吸入一手和二手煙。
- 避免接觸常見致敏原，例如家居塵蟎、多毛的動物、煙霧和花粉。
- 切忌在沒有充足熱身的情況下進行運動。

以下措施尤其重要：

- 利用哮喘日誌，作詳細的病發紀錄。
- 隨身帶備快速舒緩藥物，在出現發作跡象時及早服用，以制止哮喘發作。
- 改變生活習慣和環境，避開誘發因素。
- 如備有最高呼氣流速計，應定期量度以評估和跟進病情。
- 按照醫生指示服用藥物和定期覆診。

### **總結：**

鼓勵孩子面對哮喘有助健康成長。面對患有哮喘病的子女，父母無需過份擔心或遷就，只需如愛護其他小朋友一樣，以愛心、關懷及鼓勵，盡量協助孩子正面面對哮喘病。哮喘雖然不能治愈，但只要病情控制穩定，患者跟其他小孩子一樣，可以健康快樂地成長。