



~認識氣喘~

1. 什麼是氣喘?

氣喘是一種**呼吸道慢性發炎**的疾病，這種發炎反應就和皮膚表面的傷口發炎一樣，會有**腫脹、泛紅和黏液分泌**的現象，而氣喘病患的氣管，就是長期處於這種發炎的狀態。

當呼吸道受到誘發因子刺激產生反應，使**平滑肌痙攣收縮**，造成**黏膜水腫、分泌過多黏液**，致**呼吸道管徑變小**，無法吸入足量空氣，導致**呼吸困難**。

2. 氣喘五種表現類型

- * **過敏性氣喘**:多數孩童時期開始發作，常伴隨濕疹、過敏性鼻炎、過敏性腸胃炎、食物或藥物過敏等病史。
- * **非過敏性鼻炎**:部分成人氣喘未伴隨其他過敏症。
- * **晚發型氣喘**:成年後(以女性居多)才經歷第一次氣喘發作。
- * **氣喘伴隨固定氣流限制**:長期患有氣喘的病人會發展出固定氣流限制，此現象與呼吸道嚴重破壞有關。
- * **氣喘伴隨肥胖**:肥胖婦女罹患氣喘機率是正常體重婦女兩倍，若體重減輕會讓氣喘症狀獲得減輕。



3. 氣喘有什麼症狀?

氣喘症狀跟感冒很像，但如果**久咳不癒或突然不停咳嗽、胸悶**、甚至會**喘**，呼吸時有**咻咻的喘鳴聲**，就有可能是氣喘！氣喘症狀可能在**早晨或是夜間特別明顯**，但症狀的差異性很大，也不一定所有症狀都會出現。

4. 認識氣喘的誘發因子

- * **過敏原**:如花粉、黴菌、蟑螂、寵物的皮屑、塵蟎、毛髮、羽毛(貓、狗、鳥、老鼠等)塵蟎是台灣最重要的過敏原等。

***感染**：病毒、細菌，或黴菌的呼吸道感染，都可引起呼吸道發炎而誘發過敏反應。

***氣溫與溫度的變化**：季節轉換、氣溫劇烈變化時。

***運動**：作劇烈運動前未暖身，或在乾冷環境中進行運動。

***藥物**：如交感神經阻斷劑、阿斯匹靈、某些食用色素、防腐劑、食物冷凍劑等。

***其他**：油漆、香水、香菸、空氣汙染、月經週期變化、胃食道逆流等。



5. 預防氣喘發作可以這樣做

***環境清潔**：枕頭套、被單每 1-2 週換洗，以 55~60 度的熱水清洗。使用除濕機保持室內濕度低於 50%。

***外出防護**：利用圍巾或絲巾保護呼吸道，空氣汙染嚴重時應佩戴口罩。

***日常習慣**：善用防塵套，將常用衣物整理袋中。避免飼養貓、狗等，若有飼養需注意維持動物清潔，並避免進到臥室床鋪。

***飲食習慣**：避免冰品、過辣、油炸等刺激性食物。核果類及海鮮食物應避免食用。

***醫療照護**：依醫師指示用藥，若屬中度氣喘，建議家中備氧氣筒。

***運動**：適合游泳、健走、騎自行車、慢跑等運動，運動要先暖身 15 分鐘，並記得隨身攜帶藥品，避免乾冷天氣外出運動。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!

電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號