



高雄市立小港醫院 (委託財團法人高雄醫學大學經營)

認識氣喘

一、什麼是氣喘

俗稱為哮喘，大多來自於遺傳體質或環境因素的刺激而引發，氣喘是一種呼吸道慢性發炎反應，會引起呼吸道黏膜腫脹，氣管收縮導致呼吸困難。

二、氣喘症狀

胸悶、咳嗽、呼吸困難、呼吸時有喘鳴音(有咻咻聲)。特別是常發生於夜晚、清晨或運動後。這些病狀常常突然發作，而且反覆發生。

三、如何診斷氣喘

1. 血清過敏原試驗：抽取少量血液，以檢測血清中對某些過敏原所產生的特異性免疫球蛋白(Specific IgE)含量升高，亦可同時檢測多種過敏原；為方便且快的過敏源確認方法。
2. 肺功能檢查：可輔助診斷外並可客觀評估氣喘嚴重度。
3. 胸部X光檢查：多用於鑑別診斷，排除氣喘以外會引起呼吸時有喘鳴音的疾病。

四、氣喘類型

1. 外因性氣喘：由外來過敏原引起，例如塵蟎、動物、黴菌、花粉等。病人多半在接觸到過敏原的半小時之後，氣喘急性發作。病人大多有家族病史。
2. 內因性氣喘：由本來對正常人沒有影響的刺激原所引起，例如天氣、藥物、感染、心理壓力等。病人通常沒有家族史，也找不到明顯的過敏原。
3. 職業性氣喘：因工作接觸某樣東西導致過敏而發生氣喘，例如某些化學物質、動物毛髮排泄物或酵素等。

五、氣喘常見危險因子

過敏性因子	黴菌、家塵（塵蟎）、蟑螂、花粉、動物的皮屑或毛髮等，有少部分人對某些食物或食品添加物（如防腐劑）過敏。
非過敏性因子	疾病：感冒、多種病毒感染、呼吸道感染。 身心方面：情緒變化、激烈運動。 化學物質：漂白水、氨氣、香水、消毒水、有機溶劑、香精、殺蟲劑、燃燒廢棄、汽油、農藥、汽機車廢棄、樟腦、汽油、肥料。 居家環境：木屑、二手菸、焚燒紙錢、焚香。

六、氣喘的治療原則及日常注意事項：

規律及正確使用藥物	有分為兩種：	Ventolin inhaler(泛得林)
	<p>1. 減輕症狀藥物：緩解症狀，也就是急性發作時使用，或運動前使用，以避免氣喘發作。 如：Ventolin inhaler(泛得林)</p> <p>2. 控制藥物：預防性使用，也就是長期保養藥物，每日使用可控制氣喘。 如：Relvar ellipta(潤娃易利達) Symbicort Rapihaler(吸必擴) Symbicort Turbuhaler(吸必擴)</p>	 <p>Relvar ellipta(潤娃易利達) Relvar Ellipta 92/22mcg Inhalation Pow. 潤娃易利達 92/22微克乾粉吸入劑</p> 
	Symbicort Rapihaler(吸必擴)	Symbicort Turbuhaler(吸必擴)



定時監測
肺功能-
尖峰呼氣
流速計

尖峰呼氣流速計(PEFR)是一種用來測量空氣如何平順地從你的肺部呼出的裝置。當病人的氣喘發作時，肺部的氣道通常會變得較狹窄。尖峰呼氣流速計的使用可以提前數小時，甚至數天，在你呈現任何氣喘症候之前，得知氣道是否已經變窄；因此可於氣喘症狀發作之前提早服藥，阻止氣喘症狀發作，並可避免掉氣喘病的嚴重發作。

- 當尖峰呼氣流速計在綠區（流速值為理想值之 80-100%）時，表示您的狀況良好。
- 當尖峰呼氣流速計在黃區（流速值為理想值之 60-80%）時，表示您應該小心，最好於一日內就醫。
- 當尖峰呼氣流速計在紅區（流速值為理想值之 60% 以下）時，表示您應該立即就醫。



居家環境

1. 家塵：避免使用草蓆、棉絮、羽毛，可用化學合成纖維(尼龍

的改善	<p>被、太空被、蠶絲被)。</p> <p>2. 灰塵：避免厚重窗簾、地毯及絨毛玩具，可用合成纖維製寢具，且每週清洗。</p> <p>3. 黴菌：使用除濕機讓濕度保持 50%-60%，定期更換濾網。</p> <p>4. 蟑螂：居家環境維持清潔。</p> <p>5. 寵物：避免飼養寵物，寵物的皮屑及排泄物容易引起過敏，每個月須清洗寵物兩次。</p>
遠離過敏原及誘發因子	<p>1. 如香水、蚊香、油漆、樟腦丸、殺蟲劑、有機溶劑。</p> <p>2. 避免容易引發過敏反應的食物如牛奶、蝦蟹、巧克力、堅果、蛋。</p> <p>3. 避免情緒過度激動或緊張。</p> <p>4. 預防呼吸道感染(感冒)，應避免出入公共場所。</p>
注意環境變化	<p>1. 花粉：開花季節緊閉門窗，使用空氣清淨機。</p> <p>2. 天氣：季節交換之際，容易溫差大，應注意保暖。</p>
適當的運動	<p>1. 規律的運動訓練，可減少氣喘發生，提升氣喘運動耐受程度。</p> <p>2. 運動前須先做 15-30 分鐘熱身運動，並使用吸入型支氣管擴張劑，以減少氣喘發作的可能性。</p>

七、 下列情況需立即就醫：

1. 嚴重急性發作(尖峰呼氣流量值低於個人最佳值的 60%、血氧飽和濃度小於 92%、呼吸困難或出現明顯喘鳴音)。
2. 意識不清、嘴唇或指甲發紺。

若有任何問題請電洽

電話(07) 8036783 轉 3922 或 3923

小港醫院內科病房關心您