

氣喘

簡介

氣喘病是一種慢性的疾病，其症狀可維持相當久，兒童氣喘病大部份可以痊癒，不能痊癒者，也可以控制其症狀，使其過正常人生活。

氣喘之成因：

呼吸道發炎，呼吸道之上層粘膜腫脹。呼吸道變窄，使得呼吸變得困難，此種變化有時可自行變好或經治療之後改善。呼吸道超敏感（具過度反應性），因此呼吸道對很多刺激物皆起強烈反應，如對香菸、煙霧、花粉、冷空氣，，，，，等，易起反應，就引起氣喘發作，而產生胸悶、咳嗽、喘鳴與呼吸困難。

氣喘的症狀

氣喘的主要症狀包括：(1)呼吸困難 (2)喘鳴 (3)胸悶 (4)慢性咳嗽

並非所有的氣喘病人皆有喘鳴聲音出現，有些病人只有咳嗽，尤其是時常發生於夜晚與運動後。

治療可以改善氣喘的症狀，即使是症狀相當輕微，也必須儘早治療，以免症狀惡化，使肺部長期受傷。

氣喘病的盛行率

小兒氣喘病持續在增加；從 1970 年代以來，許多報告都指出，全世界氣喘病的罹病率持續在增加，病情轉趨嚴重，住院率和死亡率也隨著增高，我國也不能例外。我們曾在台北市做過四次大規模的調查，以 7-15 歲的學童為對象。結果發現，台北市學童氣喘病發生率在 1974 年為 1.30%，然後快速增加，1985 年為 5.08%，1991 年為 5.80%，到 1994 年底高達 10.79%，20 年間增加超過八倍。過敏性鼻炎、異位性濕疹和蕁麻疹也有類似趨勢，雖然皮膚過敏的增加比呼吸道過敏的增加約慢十五年，而其他國家如英美日也有相同現象。除了小兒氣喘病之外，成人氣喘病也有類似情形，但不如兒童高。

氣喘是怎麼引起的

引起氣喘的原因可能有許多，其中有些已經知道將在下面討論。因病人之支氣管（或呼吸道）非常敏感，氣喘發作可由許多不同的刺激來共同引發。在許多氣喘病人，這些潛在原因可能一直存在，就像一座冰山潛在水而下的部份，而水面上的冰峰（代表氣喘發作）只是週期性，是由某些刺激因素引發，然後更多的因素再加上所造成的。

但氣喘病絕非情緒因素導致的疾病，也不是精神的疾病，也不是傳染病，它是一種慢性的肺疾病。

氣喘是怎麼引起的

引起氣喘的原因可能有許多，其中有些已經知道將在下面討論。因病人之支氣管（或呼吸道）非常敏感，氣喘發作可由許多不同的刺激來共同引發。在許多氣喘病人，這些潛在原因可能一直存在，就像一座冰山潛在水而下的部份，而水面上的冰峰（代表氣喘發作）只是週期性，是由某些刺激因素引發，然後更多的因素再加上所造成的。

但氣喘病絕非情緒因素導致的疾病，也不是精神的疾病，也不是傳染病，它是一種慢性的肺疾病。

氣喘病的治療原則

1. 避免非過敏性和過敏性的刺激因素。
2. 過敏原無法避免時，例如病人對空氣中之塵瞞或黴菌過敏，但我們又不能不呼吸，則施行「減敏感治療」。
3. 適當的使用藥物。
4. 生活環境的改善。

因為患有氣喘，所以呼吸道相當敏感，許多的刺激（激發物——導致氣喘發作的事物）皆可激發氣喘發作，使得呼吸道腫脹、收縮並產生許多分泌物，這些激發物會使氣喘症狀惡化，而無法改善。因此，找出激發物對於氣喘的控制就很重要了，並得學習如何去避免接觸激發物，如果無法避免與激發物接觸，而且藥物治療效果也不佳時，可考慮採用免疫療法（減敏感治療）。

1. 請醫師幫助找出激發物。
2. 請醫師幫助決定那些控制方法可以最有效的降低症狀。
3. 將這些方法依重要性排列，把最重要的控制方法先執行，等完成之後再進行另一種控制方法。
4. 與醫師討論執行這些控制方法後的結果。

如何預防氣喘病

應同時考慮遺傳和環境因子，因此，氣喘的預防，也可以針對上述原因來設計。例如：

1. 避免具有過敏體質者的婚姻。但是這種方法有時並不可行，尤其有些具有過敏遺傳體質者，並不一定表現有臨床症狀；
2. 儘量減少或延緩胎兒和嬰幼兒暴露於過敏原。例如父母親均有過敏病的高危險群，母親在懷孕時就要開始避免攝取高過敏食物，以減少對胎兒的刺激（通過胎盤），例如牛奶、蛋、海鮮、

有核水果、花生和巧克力等。同樣的，生產後不只母親繼續要注意飲食，新生兒和嬰幼兒餵食同樣要注意；

3. 居家環境的改善，應使用易於清洗的寢具和簡潔的裝璜；
4. 避免二手菸，尤其母親抽菸更是禁忌；
5. 經常保持生理和心理的健康；
6. 避免空氣污染；
7. 避免或預先以藥物預防劇烈的運動和氣候變化對呼吸氣道的不良影響；
8. 攝取平衡而營養的食物，避免高蛋白、高脂肪和高熱量的食物。