

季節交替・小心氣喘復發

—淺談氣喘

文 | 賴育民醫師 圖片由大林慈濟醫院提供

氣喘病或稱為支氣管氣喘，台語發音稱之為「嘎龜」！有些氣喘發作是輕微的，有些可能會非常嚴重，甚至會因氣喘發作而死亡。研究證實，氣喘事實上是一種呼吸道的慢性發炎性疾病，因此要控制哮喘，必須要多管齊下，包括生活環境的改善、藥物的治療…等，都是必需要注意的。

您是否會發現，每當天氣變化或感冒流行時，身邊一些「肺管過敏」的朋友，往往開始不舒服，另外有些人是在劇烈運動或吸入某些過敏物質（如灰塵）之後，症狀就會發作，典型的症狀是胸悶、咳嗽多痰，有時當事人或是旁人，還會聽到台灣話俗稱「嘎龜」的咻咻喘鳴聲，這就是西醫所稱的氣喘病。

談氣喘・就需先認識呼吸系統

呼吸系統是人體與外界進行氣體交換的器官，包括鼻、咽、喉、氣管、支氣管、肺臟，以及相關的循環、淋巴和神經等系統，呼吸系統通常分上、下呼吸道兩部分。上呼吸道包括鼻、咽和喉部；下呼吸道包括氣管、支氣管和肺臟。

電視劇裡的演員，要表演生氣或懊惱情緒時，往往會出現呼吸過快、喘不過氣的表情或肢體動作，劇情就會描述演員氣喘病發作，但事實上，氣喘病並不單只是心情不好或是精神狀態不佳所導致的疾病，也不是細菌或病毒的傳染病，它是一種慢性的肺疾病。

氣喘・是可藉藥物改善的慢性病

氣喘是一種呼吸道疾病，其症狀是由



反覆的過敏性呼吸道發炎所造成。發炎會使得呼吸道變紅、腫、相對狹窄以及對有刺激性的異物過度敏感，這種情形會導致反覆或持續的氣緊、喘不過氣、呼吸急促、胸腔的壓迫感與咳嗽等各種症狀發作。

氣喘也是一種長期（慢性）疾病，氣喘情形與症狀不會固定不變，會隨著時間變化，也因為如此，每個氣喘病人，病情會時好時壞，氣喘的症狀包括呼吸困難、喘鳴、胸悶…等慢性咳嗽；但不是全部症狀都會出現，例如，有些人時常在夜晚或運動後出現咳嗽症狀，醫生也找不到其他呼吸道疾病，此時，就有可能是氣喘。

藥物治療可改善氣喘症狀，即使是相當輕微的症狀，也必須儘早治療，以免症狀惡化，使肺部長期受到傷害，長期受到傷害。

造成哮喘的原因，眾說紛云

氣喘可能出現在任何年齡，一位兩個月大的男嬰可能表現出典型的喘鳴和呼吸困難，而一位 80 歲的老人也可能從未有過敏現象，但卻在吸入大量灰塵時突然引發氣喘。通常過敏性氣喘，較容易出現在 20 歲以前，而 40 歲以後發病頻率會減少。

氣喘孩童，通常有過敏體質，另一

類型則是 40 歲以後才開始，雖然它的來由並不清楚，但這種氣喘，通常是由呼吸道感染而來，而不是經由過敏原，也許你要問，年紀大了才得氣喘，是不是更不好？答案是，不一定，不過通常年紀越大罹患氣喘的症狀都比較明顯。

再者，一個有心臟疾病或是其他健康問題的老人，他的氣喘症狀會比年輕人更難控制，有一些老年人的氣喘，其實就是慢性阻塞性肺疾病，也就是慢性支氣管炎與肺氣腫的一個統稱，這兩種疾病主要是

由抽菸所引起，慢性阻塞性肺病雖然也是由於呼吸道發炎引起，但它的發炎機轉和氣喘不同，和過敏比較沒有關係。

遠離致病因子，健康沒煩惱

氣喘發作時很難過，病人像被掐住脖子一樣，甚至需要插管、接呼吸器，但是治療好以後，卻像健康人沒兩樣，到底氣喘該如何預防與治療呢？讀者可參考以下基本原則：

（一）避免非過敏性和過敏性的刺激因素：有些過敏原無法避免，例如病人對空氣之塵滿或黴菌過敏，但我們又不能不呼吸，此時可仰賴「減敏治療」。

（二）適當的使用氣管擴張及抗發炎藥物。

（三）改善生活環境：室內避免養狗、貓、鳥類等寵物，因為動物皮屑、排泄或



賴育民醫師看診親切仔細、視病猶親，秉持著專業及熱忱的態度服務病患

分泌物很容易引起過敏。臨床發現，蟑螂的身體的碎屑和糞便，也是重要過敏原之一，因此居家環境要保持清潔，讓蟑螂沒有生存空間，家中枕套、被套、窗簾、布沙發套…等，須時常換洗，建議家庭主婦可常用 60°C 的水清洗枕頭、毯子和寢具，儘量避免使用繁複或不易清洗的傢飾，如地毯、窗簾、布類沙發…等；改用方便清潔的磁磚或木質地板、百葉窗、皮類沙發…等。

(四) 有吸菸習慣者務必戒菸。

(五) 避免食用刺激性食物及飲料，運動後及病情不穩定時，避免喝冷飲，宜多喝溫開水。

(六) 注意氣候變化，避免感冒。

(七) 保持良好運動習慣，強健體魄，改善體質並學會放鬆與呼吸的技巧，可以幫你避免在氣喘發作時驚慌失

措。平常，您可以坐在椅子上，用雙臂支撐椅背，或者站著，以雙臂靠著桌面。然後，雙唇微閉，平靜地吸氣與呼氣。

(八) 求助專科醫師幫助您找出過敏原。

近年來台灣經濟快速成長，工商業高度發達，造成環境污染，汽車排放的廢氣、吸菸和養寵物人口增加，居家環境中複雜的裝飾，以及飲食習慣的改變…等，都是近年來氣喘患者持續增加的原因。因此，唯有早期治療、長期追蹤，正視氣喘疾病的存在，學習與它和平共處，才能達到全方位的照護，擁有良好的生活品質。豐

作者：賴育民醫師
現職：大林慈濟醫院職業醫學科主任。
專長：家庭醫學、預防醫學、職業衛生保健、婦幼衛生。

【代售新書】



吃錯了，當然會生病！

作者：陳俊旭

定價：300元 **優惠價：250元**
(隨書附贈陳俊旭醫師有聲CD)

這是一本顛覆傳統的健康飲食新觀念書，並提供許多實用的飲食指南。

只要能夠掌握書中教導的「飲食密碼」並身體力行，那麼，你就找到了通往健康之路的金鑰匙。

- 低油、低膽固醇、低蛋白質飲食不一定有益健康
- 多吃植物油、少吃動物油不一定是對的
- 人造奶油比奶油更不安全
- 多喝牛奶容易造成過敏及骨質疏鬆



豐年社 台北市溫州街14號

電話：02-23628148分機30或31 傳真：02-83695591

郵撥00059300財團法人豐年社 (郵購另加掛號郵資60元)