

## 何謂氣喘？

胸腔內科主治醫師／蘇志光

『氣喘』是一種呼吸道的急慢性發炎性疾病，會引起呼吸道過度敏感及可恢復性的呼吸道阻塞現象。

### 臨床症狀表現

1. 呼吸時出現喘鳴聲(似吹笛子聲)、有胸悶、呼吸困難及長期咳嗽不癒等症狀，其易於夜晚及清晨加重症狀。
2. 氣喘會反覆發作，在夏秋或春冬季節交替時，因溫度改變而導致呼吸道感染或過度敏感，特別容易引發氣喘發作。
3. 氣喘與遺傳有關，故常發生於有過敏家族史的病人身上。其常和過敏性鼻炎及異位性皮膚炎合併發生。

### 導致氣喘發作的因子

1. 過敏原：如塵 貓、狗的皮毛、蟑螂、舊棉絮花粉、黴菌等。
2. 刺激性氣體：如香煙、氣味強烈之煙霧噴霧劑、香水、痲子粉、污染的空氣等刺激物也可導致氣道之過敏反應

3. 氣候轉變如夏秋之際或冬季入春季時，也亦導致氣喘發作。
4. 情緒激動或劇烈運動可誘發氣喘。
5. 藥物，如阿斯匹林、乙型交感神經阻斷劑，可使氣喘病惡化。
6. 感冒、支氣管炎也是誘發氣喘常見因素。

## 氣喘的治療藥物

可區分為兩大類：

- **第一類、立即症狀緩解藥物** --- 有症狀時立即使用，包括：
  - (一). **短效支氣管擴張劑**，用來擴張支氣管平滑肌
    1. 短效乙二型交感神經興奮劑：
      - \* 常使用噴霧劑型，可迅速緩解支氣管痙攣，藥物有 Ventoline 泛得林；Berotec 備勞喘；及 Bricanyl 撲咳喘。
      - \* 副作用：常見手顫抖、心悸。
    2. 抗乙醯膽鹼藥物：
      - \* 噴霧劑型，常與乙二型交感神經興奮劑併用，常見藥物有 Atrovent 定喘樂。
      - \* 副作用：口乾，痰液較黏難以排出。攝護腺

肥大及青光眼患者禁用。

○ (二).口服或注射型類固醇

氣喘嚴重發作時，快速減輕氣道管壁的發炎反應，降低氣道黏膜水腫及減少氣道黏液分泌。

- **第二類、氣喘長期控制藥物**---長期規則使用可以降低氣管壁發炎的藥物，長期每日規則使用於中、重度氣喘病患。症狀減輕後仍需持續使用一段時間，以求病情控制穩定。

○ (一)、噴霧或吸入型類固醇

噴霧或吸入型類固醇,是預防及控制氣喘最重要的藥物，長期使用很少有全身性副作用，偶有局部副作用，如口腔念珠菌感染、聲音沙啞。所以使用該藥物後，應立即漱口則可避免或減少上述情形發生。

常見藥物有 Flixotide 輔舒酮、Pulmicort 可減喘及 Duasma 定舒滿。

○ (二)、長效型支氣管擴張劑

每日 1-2 次，可加強噴霧或吸入型類固醇效果，藥物包括長效乙二型交感神經興奮劑(有口服劑型及

噴霧劑型如 Serevent 使立穩)。

○ (三)、茶鹼類藥物

如 Aminophylline、phyllocontin，服用後二到四小時效果才會出現，常見副作用有噁心、失眠、心悸等症狀。若有上述症狀出現，應減低劑量。

## 噴霧或吸入型藥物的使用方法

噴霧或吸入型藥物直接且僅作用於肺部，藥效快且沒有全身性之副作用。正確的使用可以幫助藥物吸入肺部，立即減輕氣喘症狀。

• (一)、小劑量噴霧劑

1. 選擇舒適姿位，以坐姿較佳。
2. 氧氣流速調到每分鐘 6-8 升。
3. 掌心緊握噴霧器以維持溫度，並維持瓶口朝上，促進霧化效果。密含口咬片或戴上面罩，平穩緩慢的由嘴吸氣，以鼻子慢慢吐氣。
4. 霧氣減少時輕拍噴霧器，儘量用盡藥液，直到霧氣沒有。
5. 治療結束後，以清水清洗噴霧器，並晾乾以防止細菌孳生，以便下次使用。

- (二)、定量噴霧劑及乾粉吸入劑

## 居家照護

氣喘病患居家環境及生活注意事項：

- 壹.避免接觸過敏原-預防氣喘發作的主要方法：

在台灣引發氣喘病發作的主要過敏原是塵（佔90.2%），它是一種肉眼看不到的微小生物，喜好在溫暖潮濕的環境繁衍，以人類脫落的皮屑為食，床墊是其最大來源。但也大量存在於枕頭、毛毯、地毯、填塞式傢俱、窗簾及類似織品內。居家環境的安排如下：

1. 將床墊被子、枕頭套入防套內，拉緊拉鍊後使用。
2. 每週以 55°C 熱水清洗床單、枕巾、被單等。但使用防套則只需一年洗一到兩次即可。可清洗的棉製或合成的毛毯較絨毛毛毯為佳。
3. 傢俱最好以木質、皮革製品或塑膠製品為主，避免使用地毯。
4. 定期清掃臥室、廚房與地下室，保持空氣流通。使用吸塵器或濕抹布擦拭家具，避免掃帚，且清掃時戴上口罩。
5. 移除厚重窗簾布，以百葉窗或塑膠遮板代替。
6. 每兩星期清潔或更換空氣濾網。

7. 使用冷氣機可避免高溫及潮濕，防止塵大量繁殖，但不可使用電風扇。
8. 保持濕度指標在 40-50%，因塵最佳生長濕度是 75-80%，在相對濕度 50% 以下無法生長。
9. 衣物應放置於衣櫃內，並關好櫃門。
10. 避免不必要的裝飾擺設及其他易堆積灰塵的東西。選購填充式玩具必須以洗衣機可清洗者為佳。
11. 室內不養寵物，若一定要飼養需放於室外，且每星期至少洗一次澡。室內不放盆栽，避免花草盛開時引發氣喘發作。

• 貳. 避免其它非過敏原因子：

除過敏原之外，一些非過敏原因子也會造成氣喘病人呼吸道緊縮及發炎反應，應儘量避免。

1. 感冒流行期間，應儘量減少出入公共場所如戲院、百貨公司等，且適時戴口罩，以避免感染。
2. 避免處於溫差變化過大之環境，早晚氣溫較低、進出冷氣房時都應注意身體的保暖，以減少溫差對呼吸道黏膜的刺激。
3. 注意空氣品質，避免進入空氣污染區，出門時戴上口罩把口鼻完全遮住。

4. 避免抽菸及吸二手菸。
5. 避免芳香劑、蚊香、油漆、香水、樟腦丸、殺蟲劑等空氣刺激物，廚房宜使用抽油煙機，減少油煙散漫避免刺激呼吸道。
6. 運動後及病情不穩定時避免吃冰冷飲料及食物，宜多喝溫開水。
7. 選擇適合自己的運動，例如游泳、騎自行車及體操、健行等；但在氣喘發作或有症狀時則避免游泳。運動前暖身及運動後做緩和運動可預防發作，萬一運動中發作，應立即停止運動，馬上吸入短效乙二型交感神經興奮劑 2-4 下，需要時，可 15~20 分鐘一次，共三次。
8. 避免劇烈的情緒變化，大笑或大叫可能因為吸入冷空氣而使氣喘發作。

上述種種因素，氣喘患者如能深切體認、好好避免，將可使氣喘發作降到最低程度。氣喘發作時的正確呼吸方法是閉嘴、以鼻吸氣，然後噤嘴、以口慢慢吐氣。

## 嚴重氣喘發作的緊急處置

所謂嚴重氣喘發作是指呼吸困難導致意識不清或全身發冷汗、四肢及嘴唇發青，此時應立即給與乙二型交感神經興奮劑一至三劑吸入及氧氣使用，並且儘快送醫就治否則會有生命危險。

2008.03 初訂

B0000000087.2008.初訂