



認識氣喘病

一、何謂氣喘病？

氣喘病不是傳染病，此類病人是因為氣管受到「刺激」而收縮變窄，同時引起支氣管黏膜腫脹，分泌物（痰）增加而堵塞支氣管所致。這些外來刺激對一般人並不會引起上述氣管反應，但對於具特異體質的氣喘病人會引發某種程度反應。

二、氣喘的症狀：

- (一)呼吸喘鳴聲：由于支氣管阻塞，病人會發出類似汽笛「咻咻」喘鳴聲。
- (二)呼吸困難：病人前胸有壓迫感或收縮感，伴隨呼吸困難。
- (三)咳嗽：隨時會發生，可能沒有痰屬乾咳，或有少量白色或淡黃色痰液。

三、誘發氣喘的原因：

氣喘的致病因素相當複雜，到目前為止尚不知其真正的原因，大致是因過敏原刺激呼吸道引發的炎症反應及水腫現象。因此要控制氣喘，就必須找出對何物過敏。

四、何謂過敏原？

- (一)每一個氣喘的病人，其過敏原並非相同。過敏原包括：
 - 1. 動物毛：像貓、狗、天竺鼠等寵物。
 - 2. 塵璊：堆積在牆角、地毯、或窗簾上的塵璊。
 - 3. 黴菌：經常潮濕的地方，如浴室、衣櫥、或地下室。
 - 4. 花粉：是最常見的過敏原。
 - 5. 其他刺激物：以下這些並不算過敏原，但經常導致氣喘發作：
 - (1)空氣污染：如汽車廢氣、二手煙、噴霧劑。
 - (2)天氣：太冷、太熱、太乾、太潮濕。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

(3)感染：如感冒、鼻竇炎、支氣管炎。

(4)藥品：如阿斯匹靈等鎮痛、解熱劑。

(5)化學物：油漆、黏著劑。

(6)情緒因素：急遽的情緒變化可能會引起氣喘發作，大哭大笑，改變呼吸方法，也會引起氣喘。

(7)食物添加品：如食物的防腐劑。

五、氣喘的治療與預防：

(一)定期監測肺功能。

(二)按醫師指示正確的使用藥物，可在氣喘發作時幫助呼吸道的通暢，迅速解除症狀。

(三)改善居家環境盡可能避免接觸過敏原，打掃環境避免灰塵揚起或戴口罩。

(四)規律的運動：過度劇烈的運動，易使氣喘發作，但適度的運動則可常保健康。

(五)日常營養要均衡，多喝水且注意天氣變化和保暖。

(六)避免到人群多及空氣不好的地方；例如：百貨公司、戲院等。

(七)氣喘是一種嚴重的情況，它隨時都可能發作，但適當的治療病況可以控制，並使您再度擁有正常的生活。

六、參考資料：

衛生福利部國民健康署(2018，6月12日)．認識氣喘。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=633&pid=1192>