**氣喘**

|  |
| --- |
| **認識氣喘：**  氣喘是一種呼吸道的疾病，氣喘病的死亡率在2002年以前一直都位居於台灣地區每年十大死亡原因之一，到了2002年才退出，降成第十一大死亡原因。而根據2002年大台北地區學童氣喘病罹病率的問卷調查結果，顯示其氣喘兒童的比例高達百分之十九而他的症狀是由呼吸道發炎所造成。呼吸道發炎會使得呼吸道變紅、腫、更窄以及對有刺激性的異物過度敏感，而這種情形會導致定期與持續的喘氣、喘不過氣、呼吸急促、胸腔的壓迫感與咳嗽等各種症狀的發作。如果只有輕微的症狀發作，可以不用經過治療而痊癒。但是適當的治療可縮短痊癒的時間，並同時預防未來有症狀發作或是復發的可能與風險。若有經歷過很嚴重的症狀發作患者，一定要盡快去就醫與治療。氣喘是一種長期〈慢性〉的疾病。患者的氣喘的情形與症狀不會維持固定不變的，是會跟著時間一直改變。  **氣喘症狀：**  間歇性的呼吸困難、喘鳴、胸悶、以及咳嗽，尤其是在夜間或凌晨時發作。至於兒童氣喘者，大約只有1/3的病人會出現呼吸困難及喘鳴症狀。  **氣喘的臨床特徵：**  1.症狀好好壞壞有時也可自然緩解。  2.可由支氣管擴張劑和抗阿發炎藥物的治療來緩解。  3.會隨著季節變換症狀。  4.常有異位性體質的家族史。  **這些特徵皆有助於診斷，此外，有下列情況，也需要考慮為氣喘：**  1.曾有喘鳴或反覆出現喘鳴。  2.曾有明顯之清晨胸悶咳醒或夜間咳嗽。  3.曾經在運動後，出現咳嗽、胸悶或喘鳴。  4.當吸入污染空氣或煙霧會有咳嗽或胸悶或喘鳴  5.一有感冒即感到胸悶或感冒超過10天未癒，咳嗽又有痰。  6.每當接觸塵蟎、蟑螂、有毛的動物或花粉即感胸悶或喘鳴。  7.服用阿斯匹靈或乙型交感神經阻斷劑即感胸悶或喘鳴。  8.服用或吸入支氣管擴張劑，胸悶或喘鳴會迅速改善。  **怎樣狀況下引發氣喘?**  氣喘病病人具有超敏感的呼吸道，這是常人所沒有的，當您與一些引起氣喘發作的激發物接觸後，就會導致氣喘發作，您的呼吸道變腫，產生黏液，而且呼吸道平滑肌收縮，使您產生症狀，常見的氣喘激發物有：  (1)溫血寵物的皮屑、毛髮、羽毛(如：貓、狗、鳥、老鼠..，等)  (2)家塵(主要內含塵蹣)。  (3)蟑螂  (4)花粉  (5)黴菌  (6)香菸、煙霧、木屑、噴髮劑、香水、油漆、汽機車廢氣和工廠廢氣等空氣污染  (7)上呼吸道感染，如感冒  (8)運動  (9)情緒激動時，如哭、笑  (1O)氣候與溫度變化    **氣喘預防**  氣喘是一種慢性發炎疾病，但是容易急性惡化，治療需要長期抗戰，除了藥物控制症狀之外，避開過敏原，也就是預防急性惡化應是治療的主要原則。許多證據顯示，消除塵暴露不僅在減少氣喘症狀及用藥需求非常有效，而且也減少氣道過度反應的程度**。**    **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蹣或黴菌過敏，但我們又不能不呼吸，則施行「減敏感冶療」。  (3)適當的使用藥物。  (4)生活環境的改善。  **因為您患有氣喘，所以您的呼吸道相當敏感，許多的刺激(激發物一導致氣喘發作的事物)皆可激發氣喘發作，使得您的呼吸道腫脹、收縮並產生許多分泌物，這些激發物會使您的氣喘症狀惡化，而無法改善。因此，找出您的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，而且您的藥物冶療效果也不佳時，可考慮採用免疫療法(減敏感冶療)。**  內容參考：環保署空氣污染防制基金 學童呼吸系統檢查計劃/台灣兒童過敏氣喘及免疫學 |