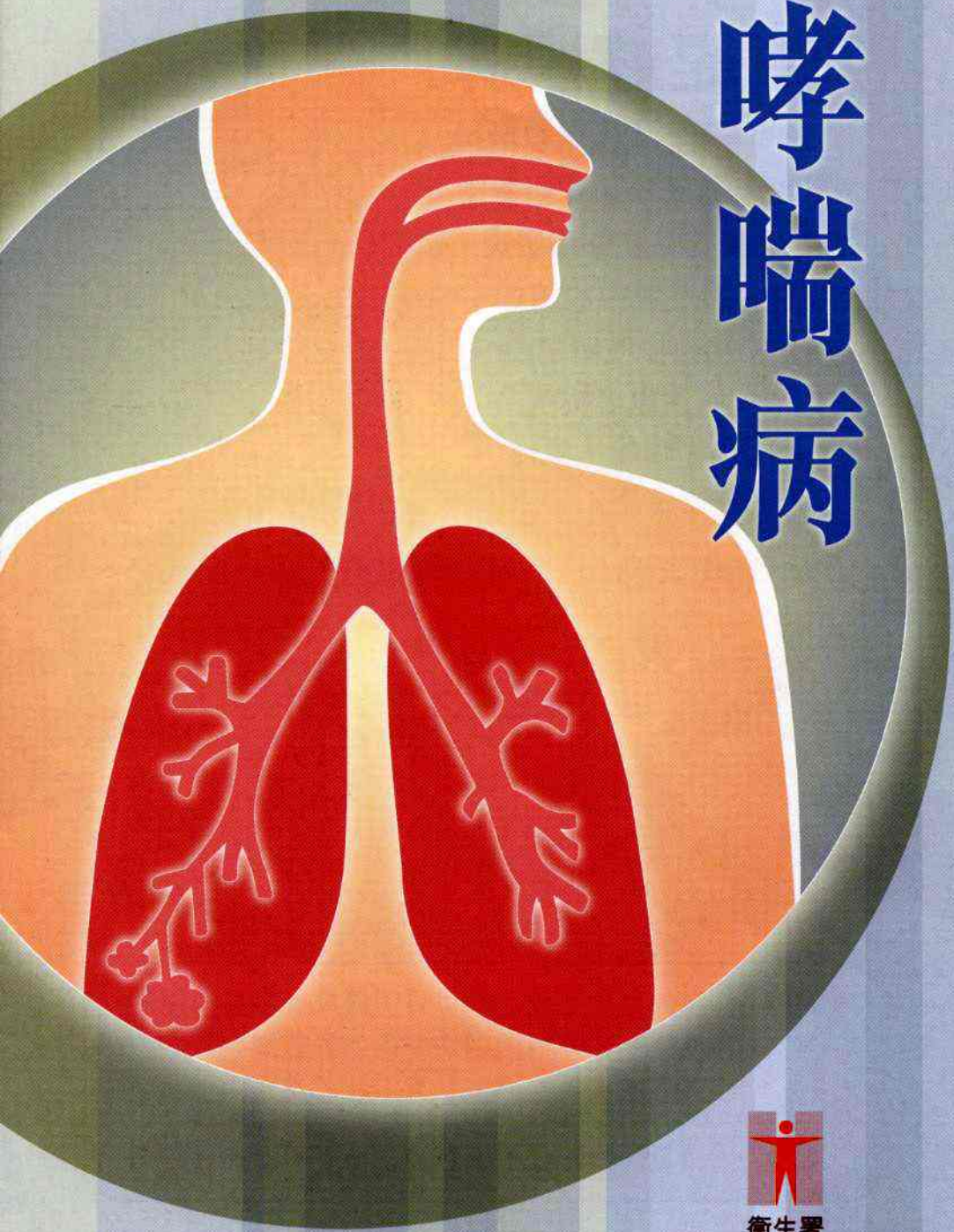


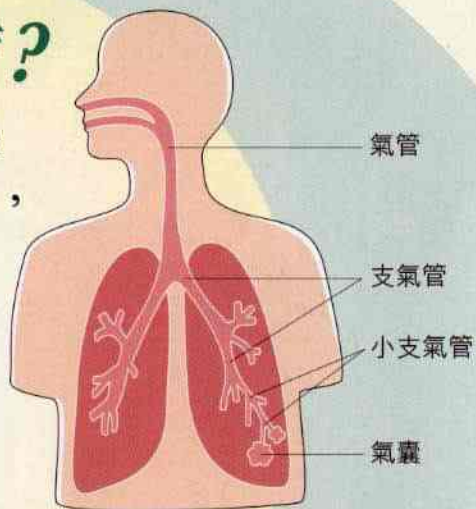
# 哮喘病



衛生署

# 甚麼是哮喘病？

哮喘病是一種常見的慢性呼吸系統疾病。病發時，患者支氣管黏膜會因發炎而腫脹、管壁肌肉收縮並產生分泌物，令呼吸道變得狹窄，以致患者出現呼吸困難、喘鳴、氣促及咳嗽等病徵。



我們的呼吸系統

正常支氣管



哮喘發作時的支氣管



氣流阻塞，呼吸困難

正常及哮喘發作時的支氣管情況

## 哮喘病的分類

敏感性	常見於小孩子，部份有遺傳性，患者或家屬成員多有其他過敏性疾病如過敏性鼻炎、濕疹等。
內發性	常見於成年人，一般與遺傳及過敏無關。

## 誘發哮喘的因素

哮喘病患者支氣管狀態不穩定，容易受刺激敏感而導致哮喘發作。常見誘發哮喘的因素包括：

- 上呼吸道感染
- 吸入致敏原，如塵埃蟎、霉菌、花粉、動物毛髮、蟑螂等
- 空氣污濁，如二手煙、塵埃、殺蟲劑、油漆等
- 氣溫寒冷或濕度轉變
- 劇烈運動
- 情緒波動
- 食物或藥物過敏



## 哮喘的症狀

哮喘病通常是間歇性發作的，常見於晚上或黎明時分。病發期間患者會：

- 咳嗽
- 喘鳴（呼氣時會發出又高音又尖的聲音）
- 氣促
- 胸口有壓迫感
- 呼吸困難
- 嚴重時可出現呼吸衰竭，患者因缺氧而死亡。



## 哮喘病的治療

雖然哮喘病是一種不能根治的慢性病，但在適當的治療下，病情是可以受到控制的。舒緩哮喘症狀、預防病發，令患者能進行正常生活活動，是治療哮喘病的目標。要有效地控制哮喘病，除了藥物治療外，亦需有賴患者和家人的積極參與，跟醫護人員攜手合作訂立和執行各項治療措施。

## 哮喘藥物

常用的哮喘藥物的服用方法分為吸入劑和口服劑兩種。吸入劑有壓縮、噴霧及乾粉劑等形式，由於藥物可直接到達支氣管，藥效較口服劑為迅速，而副作用也較少。患者應按照醫護人員指示正確地使用藥物以控制哮喘病情。

### 發作期間所用的藥物（例如：支氣管舒張吸劑）

這類藥在哮喘發作時能迅速擴張支氣管，舒緩哮喘症狀，令呼吸回復暢順。哮喘患者應隨身帶備這類藥物，以便病發時使用。但如果患者於用藥後呼吸仍未能回復暢順，便應盡快到急症室求醫。

### 預防性藥物（例如：長效支氣管舒張劑和類固醇）

這類藥需長期依時使用，有助預防哮喘發作。

## 正確使用壓縮吸入劑

1. 手持吸入器，較長的管道向上。

2. 打開吸咀蓋。



3. 搖勻吸劑。

4. 用口慢慢呼氣。

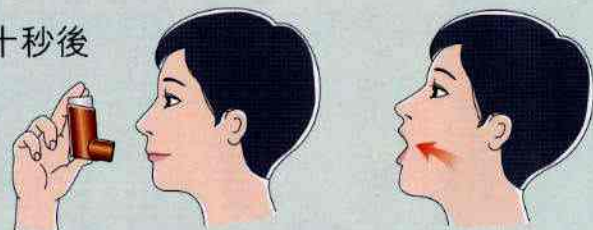


5. 用咀唇把吸咀完全罩着。

6. 開始用口吸氣，同時按下藥筒使藥劑噴出，繼續慢慢吸氣直至吸完所噴出的藥物。



7. 把吸咀移開，屏氣約十秒後慢慢呼氣。



8. 如有需要使用另一劑量藥物，請於三十秒後重覆以上3-7項步驟。

9. 用後蓋回吸咀蓋，並把藥物存放妥當。



# 預防哮喘病發作

## 監察病情及一般預防措施

- 按照醫護人員指示正確地使用藥物、定期覆診。
- 留意和熟習個人哮喘發作的跡象，及早治療。
- 及早治療呼吸道感染。
- 戒煙。

## 減少接觸致敏原

- 避免患者接觸到誘發哮喘的敏感物質，例如：塵埃蟎、花粉、霉菌、二手煙、動物的毛和排泄物等。
- 保持室內空氣流通。
- 注意家居清潔，防止塵埃積聚，需要時用濕布、地拖或吸塵機打掃。
- 家中不宜擺放毛公仔、地毯等容易積聚塵埃蟎的物件，並要經常清洗床單，避免塵埃蟎滋生。
- 家中不宜飼養有毛的寵物，如貓、狗等。

## 自強不息

- 作適當的運動，並持之以恆，尤其進行帶氧運動，更可增加心肺功能。選擇運動種類前，可先徵詢主診醫生的意見，如有需要，可於進行運動前，先使用吸入性的氣管舒張劑。



- 保持身體健康，實踐健康生活模式：均衡飲食、充足休息、適當處理壓力及戒除煙酒。
- 小心保護身體，穿著適當衣物，避免著涼。

# 哮喘病發作 怎麼辦？

- 停止活動並遠離可引發哮喘的致敏原。
- 保持冷靜，放鬆。
- 解鬆頸項衣飾。
- 坐起保持舒適的姿勢。
- 按照醫生處方吸入支氣管舒張劑。



## 如有以下情況 應盡快求醫

- 吸入支氣管舒張劑後呼吸仍未能回復暢順；
- 在室內輕微走動或休息時感到氣促；
- 呼吸困難，甚至感到窒息；或
  - 呼吸急促、說話困難、口唇發紫，甚至乎神智不清。

如欲知道更多健康知識，請致電衛生署24小時健康教育熱線：**2833 0111**（廣東話、英語及普通話）或瀏覽衛生署中央健康教育組網站 <http://www.cheu.gov.hk>