



## 氣喘

### 1. 氣喘的定義

氣喘病是一種慢性的呼吸道發炎疾病其症狀可維持相當久。氣喘病無法痊但可以控制。

### 2. 氣喘的症狀

- (1) 呼吸困難：呼吸道中的肌肉收縮痙攣、支氣管變窄，氣喘患者的肺部就像窗戶被關上的房間一樣，空氣沒有辦法順暢進出，因而出現呼吸困難的狀況。
- (2) 喘鳴：患者在呼吸的時候，肺部同時發出尖銳、高音調的咻咻聲，即是喘鳴。造成喘鳴的原因，同樣是因為支氣管發炎、呼吸道變窄所致，當空氣流動的時候，就會產生像吹口哨一樣咻咻音。雖然喘鳴是氣喘特殊的症狀之一，但並非呼吸有喘鳴音就是氣喘，如果發現自己呼吸時伴隨著不正常的音調，建議還是到醫院讓醫師做詳細的檢查。
- (3) 多痰、咳嗽：每個人的呼吸道中，都會有專門分泌黏液以對抗肺部各種感染的細胞，但因為氣喘病患的支氣管長期處於發炎的狀態，這些細胞就會不斷地分泌黏液、累積成痰，不僅容易阻塞支氣管，身體也會自發性地要將積痰排出體外而持續咳嗽。





### 3. 氣喘的治療

氣喘雖無法痊癒，但可以控制，即使是症狀相當輕微，也須儘早治療，以免症狀惡化。一般來說患者皆以類固醇治療為主，臨床使用的類固醇為吸入性噴劑，主要作用在肺部，不像口服類固醇會出現水腫、月亮臉等全身副作用，患者使用後，只要學會正確漱口，臨床報告幾乎沒有副作用。

### 4. 何時需就醫

氣喘病的處理仍然是首重預防，對於已知的過敏原須避免接觸，有上呼吸道感染情形時應儘早就醫接受完整的治療，以免誘發氣喘發作。輕微哮喘發作時，可先以噴霧式氣管擴張劑救急，若不能很快發揮效用，應立即就醫，不可心存僥倖，一再試噴，以免延誤病情，造成不幸。我們可依病情的嚴重程度，將氣喘病人分成三類：

- (1) 輕度氣喘病人：每年的發作次數等於或少於3次。
- (2) 中度氣喘病人：幾乎每個月都會發作。
- (3) 重度氣喘病人：幾乎每週皆有發作。無論那一種嚴重程度的病人，皆應該

在咳嗽或喘鳴發生時立即就醫治療。





## 5. 旅遊需知

氣喘患者要出國旅遊，在擬定旅遊計畫時，一定要先對目的地有所了解，因為環境因素可能誘發氣喘，如對花粉過敏的人，若選在春夏賞花，必須要特別小心花粉易引發氣喘，冬季去雪地則須注意保暖，以免吸入冷空氣，造成氣喘發作。其次，氣喘患者最常問的「是否適合搭飛機」；一般長途旅遊所搭乘大型客機，飛行高度約在三萬英呎，機艙內通常維持在八千英呎高度時的氣壓，空氣中的含氧率會從處於海平面時的 21%，降到約只有 15%，對肺功能不好的人確實容易出現缺氧或呼吸困難。

在機艙內必須面臨的另一個問題是溼度會下降，部分對乾燥空特別敏感的人，應常喝水並戴上口罩，保溼並保暖。

## 6. 到底氣喘病患適不適合搭飛機

要看病患本身的氣喘控制狀況，尤其是對運動的耐受力，最簡單的自我評估就是，若無法很平順地快走五十公尺或是走完幾分鐘，就表示氣喘控制仍處於不穩定狀態。

## 7. 氣喘病患旅遊前準備

- (1) 識別卡：告知他人，自己是氣喘患者，並將氣喘發作時的緊急處理方法、家人聯絡電話、主治醫師及平日就診醫院緊急時的聯絡電話、藥物作用寫下來。





(2) 出國前可請醫師開立一張診斷書，及所使用的藥物紀錄，以利在國外就醫。

(3) 出發前應備好必備藥品，可請醫師評估，旅程中可能需要事先用藥預防氣喘發作的時機。此外，一定要攜帶足夠的藥量，以備不時之需。

旅遊時環境、作息、飲食等都會有所改變，相對提高了氣喘發作風險，一定要詳細做好行前計畫，才能確保旅遊安全愉快。

