

氣喘



定義

氣喘支氣管對於不同的刺激源產生呼吸到平滑肌痙攣的反應，依反應程度的強度，產生不等程度的阻塞病變。氣喘是一種慢性的疾病，其症狀可維持相當久，氣喘大部份可以痊癒，不能痊癒者，也可以控制其症狀，使其過正常人生活。



導因

- ◎外因性氣喘：又稱過敏性氣喘，常見於30歲以下病患，造成原因多為已知之過敏。此過敏原多來自空氣或季節有關；動物的毛、花粉、黴菌、灰塵、煙及食物。具家族遺傳傾向。
- ◎內因性氣喘：又稱非過敏性氣喘或不明原因型氣喘。造成原因如感染、冷的飲料、壓力、氣候及運動。如**Aspirin**及**NSAID**藥物。
- ◎混合型：為最常見的氣喘具前二種之特性



症狀

- 呼吸困難、呼吸急促、胸悶，通常是突然發生。
- 哮喘音：主要於呼氣期可以聽到，隨著病情進展，吸氣期亦可聽到。
- 急性發作時，病人會有焦慮不安、呼吸加快、心跳加快。
- 咳嗽：有些人因支氣管狹窄不是很嚴重，沒有造成嚴重吸呼到阻塞，只有造成咳嗽現象。
- 鼻翼煽動



治療

- 吸入性藥物
- 口服藥
- 氧氣療法



預防

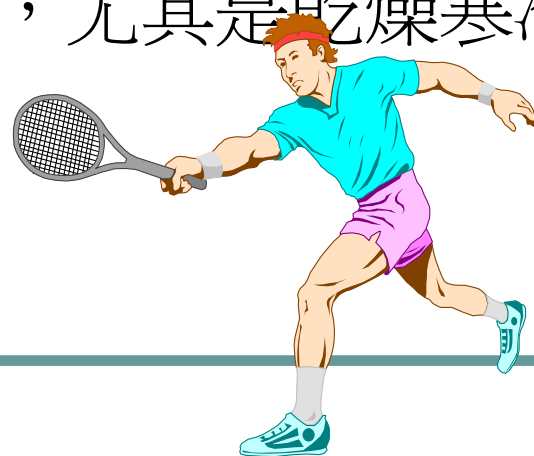
- 按時服藥，隨身攜帶藥物
- 避免或控制誘發因素
- 避免食用會引起過敏的食物
 - 魚、蝦、蛤、蚌、花生
 - 含組織胺的食物：糯米、竹筍、小白菜
- 注意保暖
- 適當的休息，不要太勞累
- 保持身心愉快
 - 避免情緒過度激動
 - 避免不必要的心理壓力



預防

● 運動篇

- 在活動之前20－30分鐘吸入支氣管擴張劑
- 運動前應作15分鐘暖身運動，直至身體微出汗為止
- 以緩和運動為佳，如：游泳、慢跑、騎單車、體操、吹管弦樂器等
- 避免作劇烈運動，尤其是乾燥寒冷的氣候



克服發作的日常訓練

- 腹式呼吸
- 呼吸調整法
 - 以肩使力 緩和地行腹式呼吸
- 呼吸輔助肌鍛練法
 - 比腕力
 - 伏地挺身
- 持續間接性運動-游泳(建議夏天)
-慢跑

