

治療三大原則



1 環境處理

避開引發哮喘的常見因素

2 按期使用哮喘藥物

主要分為急救性藥物和長期控制性藥物，詳情請參考治療哮喘的藥物單張

3 監察病情



環境以及個人習慣處理：

家居塵蟎：應每週使用熱水清洗床單和枕頭套，並避免使用地毯和擺放毛公仔。

寵物毛髮：應避免在家中飼養有毛的寵物。

二手煙：儘可能避免吸入二手煙，並遠離煙霧瀰漫的地方，如吸煙區和某些娛樂場所。

煙霧或污染空氣：當空氣污染程度高的時候，應避免或減少戶外活動。

霉菌：霉菌在濕度高的環境中易生長。為防止其引發或加重哮喘症狀，應保持室內濕度在35%-50%間，並確保良好的通風。

冷空氣：使用圍巾輕蓋住鼻子和嘴或戴上口罩，讓吸入的冷空氣變得溫暖和濕潤。

氣味：應避免使用香水、衣物柔順劑和空氣清新劑等可能引發哮喘的化學物質。

飲食：避免食用含有亞硫酸鹽 (sulphites) 的食物 (如醃製/罐頭食品、乾果)。

運動：在運動前做好熱身，並使用快速緩解哮喘的藥物。

個人衛生：要經常洗手，並接種疫苗以避免上呼吸道及肺部感染。



適當的體重：特別是肥胖患者，應當減至標準體重。

情緒及壓力管理：強烈的情緒波動可能導致呼吸速度加快，甚至使氣道收縮引發哮喘發作。因此，哮喘患者需要學會有效管理情緒和壓力，以減少哮喘發作的風險。

了解您的哮喘發作觸發因素，
這樣您可以盡量避免這些觸發因素。

監察病情：

有不少病患者都有一個誤解，以為短期沒有了病徵，他們的哮喘病已是得到根治。

其實哮喘病的特性是會時好時壞，所以就算病情好轉時，病者也應該往診所定期覆診及自我監察病情。



有效控制哮喘小帖士

- 沒有長期咳嗽、氣促、胸悶和喘鳴等症狀
- 晚上睡得好
- 可維持正常的體力活動和社交活動
- 沒有因哮喘病症狀而不能上班或上學
- 每星期使用快速舒緩藥物少於2次
- 肺功能正常



香港胸肺基金會
HONG KONG LUNG FOUNDATION



其他小冊子

哮喘



WWW.HKLF.ORG



香港胸肺基金會
Hong Kong Lung Foundation

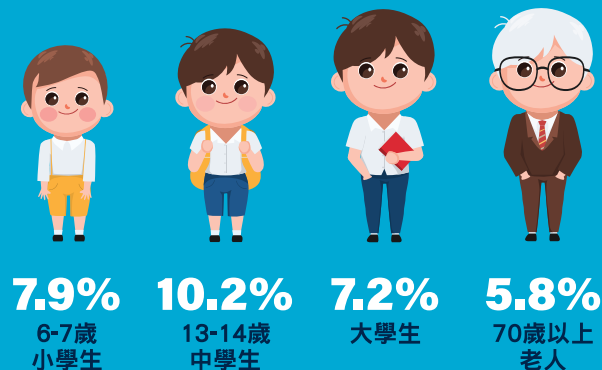


香港胸肺學會
Hong Kong Thoracic Society

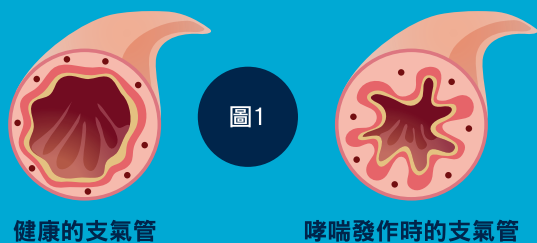


美國胸肺學院 (港澳分會)
CHEST Delegation Hong Kong and Macau

哮喘 是一種常見的慢性疾病，其特徵是氣管慢性發炎。根據2019年的數據，全球大約有超過2.5億的哮喘患者。任何年齡的人都可能患上哮喘，但一般在兒童時期開始發病。在香港，患病率與年齡的比例大約如下：



哮喘病發時，發炎導致氣管的內壁腫脹，進而引致氣管黏液分泌增加及鄰近肌肉痙攣加劇，導致氣管收窄和空氣流量減少引致症狀(圖1)。若不及早治療，隨著時間流逝，可能會導致氣道永久性受損並產生氣道重塑，繼而影響氣流暢通。儘管哮喘不能根治，但只要得到適當的治療，患者可以正常生活。早期診斷和治療也能大大降低急性發作和死亡的風險。



成因

哮喘的成因目前仍未明確，所以到現在還未能做到初級預防。一般來說，哮喘是遺傳和環境兩種因素相互作用的效果。

以下情況有可能增加患上哮喘的機會：

- 遺傳性過敏症
- 父母患哮喘
- 早年若缺乏與細菌和病毒的接觸，可能會影響免疫系統發展，增加了患哮喘的風險
- 嬰兒期或幼兒期接觸過空氣中的致敏原
- 嬰兒期或幼兒期曾感染某些病毒(例如呼吸道合胞病毒)
- 吸入致敏原，如家居塵蟎、霉菌、草木或樹木花粉等
- 日常生活/工作經常需要接觸某些物質，如動物毛髮、香煙污染物、噴漆和實驗室用的動物
- 日常飲食缺乏水果和蔬菜

徵狀

哮喘病人通常有下列一個或多個症狀：

呼吸困難

喘鳴

胸悶

咳嗽

氣促

上述症狀往往時隱時現，於晚上至清晨時段或運動後轉劇。但並非所有哮喘病人都有上述症狀，有這些症狀的人也不一定是哮喘患者。

診斷



醫生會詢問患者的症狀、個人和家族的病歷及進行體檢。之後或會安排做一些檢查，包括：

肺功能檢查：透過測量呼氣速度與肺部可容納的空氣量，配合支氣管擴張劑，確認呼氣氣流的變異性，助於哮喘的確診。(圖2)

呼出一氧化氮測試(FeNO)：透過測量呼出氣體中一氧化氮的濃度，判斷肺部是否因過敏反應而發炎。

血液及痰液檢查：透過檢測嗜酸性白血球(eosinophil)和血液中IgE免疫球蛋白的數量是否增多，為哮喘患者定制個人化的治療方案。

胸部X光檢查：協助醫生排除其他可能導致類似哮喘症狀的疾病。

皮膚敏感度測試：識別可能觸發哮喘症狀的過敏原。

試用藥物療程：醫生可能會建議病人試用類固醇吸入劑和氣管擴張劑，並指導使用“速流計”(圖3)系統性地持續記錄最高流速。經過四週，如病情有所改善，便能確診為哮喘。



圖2



圖3