

哮喘的誘因、 控制和治療

資料來源：American College of Physicians
經本刊刪減編譯



明珍家中的一個紅木書桌因為年代久遠，桌的四個腿和抽屜都有鬆動，加上表面斑駁，看上去面目不佳。明珍請了木匠師傅來家裏整修，前後一共需要四、五天。師傅在給書桌上清漆的那天，明珍的小侄子來家裏玩，結果沒多久，小傢伙就感覺透不過氣了，呼吸時發出哮鳴音，明珍一看嚇得趕緊將他送醫院，到了醫院，小傢伙的呼吸已經平靜了好多。醫生問起家裏有什麼特別刺激的氣味，明珍才想到是木匠師傅的油漆弄得小傢伙的哮喘發作了，還好馬上離開了危險的現場，否則還不知道會怎樣呢。

其實，哮喘就是這樣，如果平時注意遠離誘發環境，提高預防意識，一旦發作馬上採取有效措施，那麼，哮喘就在你的主動掌控之下。下面，

就讓我們來認識一下，哮喘在誘因、控制和治療方面的知識。

發病狀況

哮喘的發病機制主要是因為支氣管炎症所造成，但這種炎症和一般的支氣管發炎不同，一般的支氣管發炎是因為感染了細菌和病毒，而哮喘炎症的發病機制則非常複雜，現代醫學未能完全知曉。當你暴露在一些誘發環境中的時候，諸如煙草、寵物、空氣污染、塵埃、毛髮、花粉、感冒、傷風、氣管炎、劇烈運動、精神壓力、冷風、氣候轉變、工作環境或藥物如Asprin等，這些誘發因素刺激你的支氣管而導致支氣管發炎，進而氣管腫脹，環繞氣管壁的肌肉收縮進一步

使氣道狹窄，使病患吸入的空氣很難通過支氣管，加上炎症使氣管的黏液增加，更加重阻塞了支氣管流通。

哮喘發作時，病人所有的症狀，如氣喘、咳嗽、胸悶或者氣短，都是因為支氣管炎症和收縮引起氣道狹窄所導致，有效的哮喘治療必須同時針對炎症和收縮這兩個發病機制，才能及時有效緩解症狀。

在美國，大約1500萬人患有哮喘，大部分是成人，但其中也有500萬兒童罹患哮喘。哮喘和過敏（Allergy）有著密切關聯，因此，如果有過敏和哮喘家族史的人，哮喘發病率會高很多。儘管哮喘在所有年齡段的人都可能發病，但通常發病都是從兒童時期開始的。

哮喘的症狀

一些具有警示性的徵兆可以提醒你，哮喘馬上就要發作了。但並非每個人在哮喘發作前或發作時的症狀都一樣，下面這些症狀都是非常常見的：

警示徵兆/症狀：◎呼吸開始加快；◎喘氣；◎咳嗽加劇；◎胸悶；◎無法睡眠；◎肺的最高氣流量下降，用一種手持的設備，檢測空氣從你肺部呼出的最高峰值。請醫生幫助你找到你個人最高的讀數。

如果症狀剛剛開始，請按照預先的對應計劃採取措施，及時服用醫生開出的緩解藥物，以防止情況越來越糟。放鬆呼吸，盡量用咳嗽排出氣管內的黏液，然後將黏液吐在紙巾裏。

危險徵兆/立即需要救助：◎說話困難；◎嘴唇或指甲呈現灰色或藍色；◎心率加快；◎快速緩解藥物不起作用；◎肺的最高氣流量跌入紅色警戒範圍，也就是說你當前的肺氣流量比你平日的最高峰值減少了五成。

此時應採取平時醫生指導的一系列應急措施，諸如服用緩解藥物等，如果哮喘狀況仍然毫無轉機，就應該及時給醫生打電話，或直接送往急症室以尋求緊急救治。

誘發因素

避免誘發因素，一些簡單的預防措施，就能幫助你輕鬆呼吸，減少發作。

遠離哮喘的誘發因子，環境中的一些刺激物會誘發你的哮喘，但每個人的情況完全不同，所以你需要觀察了解哪些因素會導致自己哮喘發作，盡量避免自己暴露在以下最爲常見的誘發環境中。

煙草煙霧 對一些哮喘患者來說，如果在居家和工作環境中存在煙草煙霧，會使症狀加重，所以家人中有吸煙者，可互相溝通之後嘗試戒

煙，平時亦遠離吸煙場所。

塵蟎 這種微生物存在於居家環境中的床、毛絨傢俬和地毯上，一些哮喘和鼻炎患者對塵蟎特別敏感。

寵物 許多哮喘患者，對動物的皮屑、或帶有寵物唾沫的皮毛和羽毛產生敏感，從而誘發哮喘，請不要讓寵物進入自己的臥室，或者乾脆避免在居家環境中飼養寵物。

蟑螂 蟑螂也是誘發哮喘的重要因素，所以讓居室保持乾淨，避免被蟑螂入侵。

室內霉菌 如果居室保持良好的通風，並經常使用漂白水去除傢俬表面的霉菌，別忘了霉菌也是部分哮喘發作的誘因。

花粉 如果你對花粉和室外霉菌過敏，要告訴醫生，由醫生為你制定適當的抗敏感治療。

活動/鍛煉 如果你因運動而誘發哮喘，記得要服用你的處方藥物，你的醫生會告訴你在運動鍛煉之前如何服用哮喘藥物。

其他誘發因子

◎一些藥物，如阿斯匹林和β-受體阻滯劑(Beta-Blockers)；

◎存在於食物中的亞硫酸鹽(Sulfites)，如乾果和一些飲料，像葡萄酒；

◎一些化學或有塵埃的工作環境，可能刺激你的支氣管，或者引起過敏反應；

◎感染，感染是哮喘的重要誘因，因此記得每年要注射流感、肺炎疫苗，對任何年齡的人都能起到有效的預防作用。

主動採取行動

想一想，是讓哮喘控制你，還是你來控制哮喘？你有沒有仔細觀察過自己的發病情況，並將哮喘發作的誘因和症狀詳細記錄，甚至張貼出來，不斷提醒自己養成一種生活習慣，以避免因接觸誘發因素或特殊活動而使

哮喘發作。

當哮喘被你主動控制，你的生活完全如常：

◎所有的時間或者大部分時間內，沒有哮喘症狀；

◎體力活動自如，而沒有任何哮喘症狀；

◎不會因哮喘發作而耽誤上學或工作；

◎因爲沒有哮喘症狀，所以晚上睡眠不受干擾。

如果你在一週內兩次使用吸入器吸入快速緩解藥物，以緩解哮喘症狀（運動期間或之後除外），說明你的哮喘控制得不妙。

重要事項須知

◎變幻莫測的哮喘：如果沒有很好控制哮喘的措施，無論你的哮喘是什麼嚴重程度，都可能隨時突然發作。

◎悄無聲息的損害：即便你沒有任何感覺，但哮喘病患的氣管炎症（腫脹和刺激）還是持續存在，如果一直任其發展毫無治療，炎症會導致肺受損和肺功能下降。

◎哮喘和懷孕：如果哮喘沒有得到很好控制，那麼病患的血氧含量會降低，會給胎兒也造成低氧血症。大部分治療哮喘的藥物對孕婦都是安全的，如果你正在懷孕或有懷孕的打算，請告訴你的醫生以便可以為你的懷孕計劃作出合適的治療和安排。

◎鼻敏感（鼻黏膜的炎症）或其他相類似的情況，都會增加哮喘復發的幾率。

控制措施

根據國家健康研究院（National Institutes of Health，簡稱NIH）的哮喘診療指南，我們知道對於那些長期每週超過兩次需要吸入性用藥的患者來說，吸入皮質類固醇是首選和最爲有效的藥物。越來越多的證據顯示，皮質類固醇對沒有獲得及時治療的哮喘

喘來說，可以預防肺部受損。如果噴霧類固醇和其他藥物無效時，可以口服類固醇藥物。

控制用藥 長效 $\beta 2$ 受體激動劑 (Beta2-Agonists) 也被稱為支氣管擴張劑，使氣管壁肌肉舒張，氣道平滑通順。NIH在對中度和重度的持續性哮喘發病率的診療指南中指出，吸入皮質類固醇是第二選用的藥物，當常規使用支氣管擴張藥能夠幫助降低氣管的收縮、改善肺功能時，也就減少了需要急用的吸入性藥物。

有些病患直接吸入藥物會有困難，或者對消炎藥物沒有療效，那麼服用白三烯調節劑 (Leukotriene Modifiers) 的片劑是個不錯的替代選擇。

快速緩解（急救）用藥 短效 $\beta 2$ 受體激動劑 (Beta2-Agonists)，如沙汀胺醇，使氣管舒張，可以在數分鐘內緩解由哮喘誘發因素引發的症狀，如果無法迅速緩解哮喘症狀，應該儘快聯係醫生，以採取進一步的治療措施。

如果你在一週內使用快速緩解用藥超過兩次，預示了你的哮喘可能處於未獲良好控制的狀態，因為你只能使用藥物才能有效控制你的哮喘。

哮喘的治療都是對症治療，無法徹底治愈。但如果哮喘患者能夠掌握病情的發病規律，積極主動控制誘發因素，並能夠遵照醫生的吩咐，採取合適的治療措施，哮喘是能夠預防和控制的。■

哮喘能控制嗎？

在每次看醫生之前，回答下面的提問，並檢查答案。

在過去兩週：

(1) 你有沒有感到咳嗽、氣喘、呼吸短促，或者胸悶？

◎在白天？○是的 ○不是

◎在晚上，你會被咳嗽驚醒？○是的 ○不是

◎在運動時或者運動之後？○是的 ○不是

(2) 你是不是比平日需要更多的“快速緩解”藥物？ ..○是的 ○不是

(3) 哮喘有沒有妨礙你做一些日常工作？○是的 ○不是
如果答案“是”，請列出哪些事情

(4) 服用哮喘藥物有沒有給你帶來諸如顫抖、咽喉痛、胃部不適等問題？○是的 ○不是

在過去幾個月內：

(5) 你有沒有因為哮喘發作而無法正常上學或工作？ ..○是的 ○不是

(6) 你有沒有因為哮喘去過急診室或醫院就診？○是的 ○不是

你的答案說明：

◎所有答案都是“不是” —說明你的哮喘控制得很好。

◎回答一個或超過一個“是” —有些事情需要適當調整，一定要和醫生討論有關你的哮喘治療計劃。