

氣喘是屬於過敏性疾病的一種，和遺傳體質及接觸到外在環境中的過敏原息息相關。在台灣最常見的氣喘過敏原有家塵(93.4%)、塵蹣(90.2%)、蟑螂 (45%)、舊棉絮(37.5%)、黴菌(37%)、草蓆(31.2%)、寵物的毛及皮垢等等，尤其台灣地處亞熱帶，氣溫高且濕氣重，而黴菌從三、四月開始到十二月間大量繁殖，在夏天時更為嚴重，是造成影響最大的一種過敏原。目前在坊間有許多口耳相傳的另類療法或所謂保護氣管增進免疫力的偏方，乃至一針見效的氣喘良方，這些方法是否真的有神奇療效，還需要進一步審慎的思考及評估；雖然，另類療法不見得全然皆非，但至少也應該確保不致對人體產生危害，因此，我們建議在未有更多客觀的數據來支持其效果前，不應貿然使用這些方法。若確定家中有人罹患氣喘病，在其氣喘發作時，建議立刻先給予吸入性氣管擴張劑(家中備有藥品者)，每隔 15 至 20 分鐘重複使用一次，如果症狀未見改善，則再使用口服類固醇及繼續使用氣管擴張劑(或內服藥)，而病人若已出現發燒、冒冷汗、神智不清的情形，則應儘速送醫治療，另外家屬或病人在處理的過程當中，應避免過於緊張，待呼吸情況較為緩解後，可以喝溫開水、多休息。至於氣喘病人的生活照護包括了運動和環境的改善。適度的運動可以改善氣喘病人的肺功能及身體狀況，對身體有莫大的助益，我們建議氣喘病人在運動前先作 15 分鐘之暖身或伸展運動，並且補充足夠的水分，這些措施可使氣喘病人在往後三個小時內從事運動時，比較不易誘發氣喘症狀。除此之外，選擇適合氣喘病患的運動種類及適合的場所是相當重要的，原則上鼓勵病人採取以能間歇性休息的運動為佳，通常游泳為第一選擇，其他如散步、騎自行車、體操等運動都可以，同時在運動時應避免有塵土飛揚的室外環境、或乾冷的空氣環境，在運動前數分鐘給予病人使用預防性藥物，並請其隨身攜帶吸入劑，這些措施可預防病人萬一在運動時氣喘發作緊急使用；如果病人在運動時氣喘發作，則必須立刻停止運動，並且立即使用吸入性支氣管擴張劑，經過十五到三十分鐘後，症狀如果沒有改善甚至惡化，就必須迅速就醫。雖然氣喘患者並非絕對避免運動，但有下列情形時要特別注意並限制運動：(1)當患者有感冒或其他感染時；(2)當空氣中花粉或污染較高時；(3)氣溫太低時(若非運動不可，則戴口罩、圍巾或許有幫助)。居家的周遭環境也應配合作一些調整或修正，以預防氣喘的發作。有些人以為使用冷氣機使溫度冷卻下來，便會引起氣喘的發作，實際上不然。氣喘之所以會發作主要是呼吸道受到環境中的過敏原或刺激物(空氣污染)之持續刺激，導致呼吸道一連串的發炎反應，因而呼吸道會處於過度敏感的狀態，雖然天氣變冷可能帶動氣喘發作，但使用冷氣機降低室內溫度並不足以引發氣喘發作，只要常清洗過濾網，而且不要讓室內外溫差過大，皆不至於引起氣喘急性發作。另外，有些人以為冷氣機的除濕效果足以控制屋內的濕度，這也是不對的，有過敏患者的家庭，仍然需要購置除溼機，才能有效控制室內溼度在 50% 左右。臥室的環境亦需特別注意，因為每個人一天至少有三分之一的時間在睡覺，而枕頭、床墊、被單都是塵蹣最容易孳生之處，而且久未使用的床單易孳生甚多的過敏原，若未經曝曬即使用的話，便易因過敏原之散發，而導致氣喘發作。因此，被套、枕巾最好每隔 2 至 3 星期左右，以攝氏 65 度的熱水燙過，目前市面上也有一種特殊的布織成的枕頭套、被套，可把塵蹣包裹在裡面，有效防止病患與過敏原的接觸，減少過敏症狀的發生。氣喘患者應學習自我照護，並接受氣喘病的診斷，用心看待氣喘及治療氣喘，早期警覺氣喘發作的現象，例如半夜常會因咳嗽或胸悶醒過來、使用支氣管擴張劑的次數大增、日常活動或運動的耐受性大大減低等，都可能是氣喘發作的警訊。成功的氣喘治療，除了需要良好環境的控制、適當的藥物治療外，患者本身及家人、親友對氣喘病的照護更需有信心，與醫療團隊充分配合，瞭解氣喘治療及照顧的方式，在患者氣喘發作時，也能給予適當、有效的處理，如此方可維持患者和家人的

健康，並促進其最佳的生活品質。