

防治氣喘之 3

要自我保護 避開誘發因子

文／健康管理師 陳怡妏

氣喘是指身體對某種物質有炎症反應，導致支氣管阻塞，產生變化。發作時，支氣管因攣縮造成呼吸困難、胸悶、咳嗽及有喘鳴聲等，若情況嚴重，甚至可能死亡。

去年10月發行的過敏及臨床免疫學期刊（The Journal of allergy and clinical immunology）刊登了一篇由Guy等人發表的文章，文中指出氣喘已成為世界各國重要的健康問題，據估計，全球目前有1億多人罹患氣喘，尤其兒童氣喘的盛行率近年來有逐漸增加趨勢。雖然治療氣喘的新藥開發已有相當成果，但是如何預防氣喘病的進展仍為首要關鍵。

誘發氣喘的原因很多，包括工業化社會的環境污染、文明進步所帶來的強烈生存競爭和心理壓力、居家環境趨向封閉式空調系統和不易清洗的室內裝潢、屋內過敏原和空氣污染物的囤積、高熱量高蛋白和高脂肪的飲食取向、母乳哺育大幅減少而使嬰幼兒提早暴露於牛奶等過敏原的刺激、交通發達增加了各地新過敏原的輸入和暴露，以及一些尚未明白的因子等，都可能造成氣喘病的增加。這篇文章讓我們更加認識氣喘病的誘因，有助於及早預防它的發生。



氣喘的誘發因子

- **過敏原**：包括灰塵、花粉、動物毛皮和黴菌等。在評估氣喘病人時，需調查其過敏情形，唯有設法找出特定的過敏原，才能有效避免接觸。
- **吸菸**：氣喘病人不可以吸菸，也不能吸二手菸。
- **職業致敏因子**：工業化學品或其他物質，如木屑、粉末、異氰化物（TDI）、動物等。
- **食物和食品添加物**：例如亞硫酸鈉（一種常添加於淡酒及果汁中的防腐劑）是常見的致敏原因，病人通常在吃完後幾分鐘之內就開始氣喘；也有人因為吃了味精、食用色素黃色4號（tartrazine，常添加於飲料及食品中）而誘發氣喘。
- **藥物**：包括阿斯匹靈和其他非類固醇抗炎症藥劑，以及其他會誘發哮喘的藥物如乙型交感神經阻斷劑等，均應避免。
- **其他誘發因子**：上呼吸道病毒感染、油漆、香水、某些刺激性味道、運動等，都有可能引發氣喘急性發作。
- **會加重氣喘的疾病**：鼻炎、鼻竇炎、胃食道逆流等。

氣喘患者的日常生活保健

- 居住環境要打掃乾淨，家具擺設以簡單為原則；鋪設木地板或磁磚地板，不要使用地毯；寢具以尼龍製品為佳，因棉、毛或動物皮製品，較易藏匿塵蟎與有利蟎的繁衍；盡量不要加裝窗簾，若必須加裝，亦應經常清洗；被套、枕巾最好每隔2-3星期便以55°C的熱水燙過；最好以木板床取代彈簧床，若已用彈簧床則需加裝防蟎床罩；不要飼養有毛寵物或接觸絨毛、布玩偶；環境勿太潮溼，應維持60-70%左右的溼度。
- 避免出入人多及通風不良的公共場所，以免被傳染感冒而引發氣喘。
- 攝取均衡飲食，少吃冰冷食物。
- 適度休息，避免過度勞累及熬夜。
- 避免劇烈運動，運動前15分鐘先做暖身操，必要時可使用支氣管擴張劑。
- 保持心情平靜，避免生氣、憤怒、焦慮及緊張。
- 如遇感冒，不要擅自停用氣喘藥物，應立即就醫。
- 最好與家人同住，以防發作時，無人協助就醫而有生命危險。🏠

資料來源：

Guy B, et al. The allergic paradox : A key to progress in primary prevention of asthma. The Journal of allergy and clinical immunology 2011 Oct;128(4):789-90.