

# 咻咻聲 咳不停？

## 認識氣喘

文 / 王筱霏 花蓮慈濟醫學中心氣喘個案管理師  
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

「咻！咻！咻！」遠遠地就聽到診間外面傳來陳婆婆喘鳴的聲音，陳婆婆一進診間就說：「最近不知道怎麼回事？老是覺得胸悶，晚上咳個不停！」您是否有如同陳婆婆一樣的症狀，常有不明原因的咳嗽、胸悶，一口氣喘不上來的感覺？有可能是氣喘的前兆喔！

### 兒童或成人氣喘 找出過敏或刺激原

據臺灣氣喘衛教學會公佈，氣喘在全世界近幾十年來不管是小孩或是大人都愈來愈常見，估計目前全世界約有三億人口罹患氣喘病，到西元二〇二五年將有百分之四十五到五十九的世界人口有氣喘病，未來二十年將額外增加十億氣喘人口。

氣喘的致病因素相當複雜，現已知與遺傳基因息息相關，有氣喘病史的父母親其子女罹患的比例會增加二、三倍。但父母親有氣喘，不見得子女就一定會有氣喘，同樣地，家族內沒有任何氣喘病史的人也可能會患有氣喘病。對大多

數的氣喘病人而言，早期接觸過敏原所引起的過敏反應是造成氣喘最早最可能的致病因，對兒童而言更是主要發病的原因，此外「呼吸道慢性發炎」也是造成氣喘的另一項原因。

氣喘病大略可分為兩類，一類為「外因性氣喘」，又稱「過敏性氣喘」，也就是接觸到外在過敏原而引起的，通常在二十歲以前發病，過敏原則因人而異，在臺灣最常見的過敏原，有動物毛髮、灰塵、黴菌、塵瞓、蟑螂等；對二十歲以後成人型發病的氣喘而言，過敏原及過敏反應就不再是單一主要的發病原因，許多刺激原如藥物阿斯匹靈、肺部感染、感冒、吸入性刺激物、冷空氣、激烈運動或心理壓力等因素都會造成支氣管痙攣而誘發氣喘。

### 改善環境十撇步 好好呼吸不喘咳

環境控制避免接觸過敏原及刺激物是控制氣喘病的重要課題，據調查在臺灣九成以上的過敏體質對塵瞓過敏。所以改善居家環境避免過敏原才是遠離氣喘

的首要方法：

1. 時常打掃居家環境，減少流動性之過敏原。勤洗地毯、窗簾，避免灰塵積聚，盡可能使用塑膠製的地毯或百葉窗。
2. 使用除濕機降低溼度至百分之五十到六十間，除了可以防止黴菌滋生外也可降低塵蹣的活動力。
3. 床墊是塵蹣最大的來源，因此寢具包括床單、被套、枕頭套需每一到兩週以攝氏五十五度以上的熱水泡十到二十分鐘後，再以一般程序清洗，即可防止塵蹣生長。
4. 有抽菸者需戒煙，無抽菸者需避免吸入二手菸，此外避免使用芳香劑、香水、或有刺激性之揮發性用品也可避免氣喘發生。
5. 氣溫變化過大時，應注意身體保暖，外出最好戴圍巾口罩來保護肺部。
6. 呼吸道傳染病流行期間，應避免出入公共場所。
7. 避免冰品、油炸及刺激性食物。
8. 避免情緒起伏太大，心情維持平穩，大哭或大笑容易引起氣喘發作。
9. 養成規律運動的習慣，因運動可以增加心肺功能外也能增進體力，但勿突然激烈運動，運動前需做十五到三十分鐘的暖身操。
10. 家中最好不要飼養貓狗等寵物，即使有飼養也要定期清洗，並飼養於戶外。

秋末冬初之時是氣喘門診病患最多的時候，因為這個時節日夜溫差大且塵蹣最活躍，被單若久久未用會累積許多過敏原如塵蹣或黴菌，若剛拿出來而未經曝曬，蓋在身上便容易因過敏原散發，導致氣喘發作。

### 夜咳或咳嗽超過十天 需就醫

五成的氣喘病平常只是用咳嗽來表現而已，當您常有夜咳或咳嗽超過十天，便需就醫診斷是否得了氣喘病了。

避免過敏原，改善居家環境，尤其是塵蹣的防治，在氣喘專科醫師的指導下正確用藥，為目前氣喘的最佳處置方式。其實氣喘疾病本身並不可怕，可怕的是我們常常因疏忽此疾病，只要用對方式，氣喘是可以好好被控制並可使它發作的次數及嚴重程度降低，氣喘疾病將不再會是威脅我們健康的危機。

