

哮喘病

哮喘是一种支气管过敏的疾病，患者很容易受外来物体的刺激而引致支气管收缩，导致有喘鸣、胸口翳闷及咳嗽的症状。严重时，患者会有呼吸困难，若氧分不足够供应身体各部位，可令脑部缺氧而致命。



哮喘常见于小孩子，部分是遗传性，患者或家属成员多有其他过敏性疾病如过敏性鼻炎、湿疹等



哮喘也可见于成年人，但多数由病毒或细菌感染而诱发，一般与遗传及过敏无关



诱发哮喘

的因素

1. 家居内存有诱发哮喘的物质如
 - 尘埃恙虫
 - 宠物的毛及排泄物
 - 盆栽植物的花粉



2. 污浊空气如汽车废气、地盘的泥尘、香烟的烟雾

3. 寒冷空气

- 天气突然转冷
- 气温突然转变如出入冷气房间



4. 引致敏感反应的食物或药物



5. 患上呼吸道感染疾病

6. 情绪紧张或低落

7. 剧烈运动



预防方法

1. 保持家居清洁

- 避免尘埃积聚、尘虱繁殖及潮湿发霉，经常保持居室清洁和空气流通
- 每天用吸尘机吸尘或用湿地拖拖地，应选择儿童上学或外出的时间清洁居室
- 避免铺地毯，不要用绒沙发、羽毛枕、羽绒被等
- 使用棉被、枕头时要用密封和滑面的尼龙套包裹，床单被袋要经常更换及用热水洗或可在洗衣机用摄氏60度热水洗（一星期一次），可选用乳胶枕头和棉毡
- 衣服要经常清洁并应放置在衣柜内，不能洗的衣服亦要常晒，以杀死尘虱
- 不要栽种开花的植物，也不要饲养猫、狗、雀鸟
- 避免用布窗帘，可改用百叶帘

2. 避免混浊空气的环境

- 保持居室空气流通
- 家人切勿在患者面前吸烟
- 避免到人烟稠密的地方如戏院、酒楼，更不要前往尘土飞扬的地方如地盘等



3. 注意天气变化

- 冬天外出或在寒流袭港时，应加穿御寒衣物，但避免穿着羽绒、毛衣
- 避免气温突然大变，例如由炎热的户外走进冷气强劲的室内



4. 避免曾经引致敏感性反应的食品或药物

- 食品如虾、蟹、蚬等
- 药物如阿士匹灵、盘尼西林等
- 化学物品和易挥发的液体如滴露、乙醚(Ether)、香水等



5. 及早治疗呼吸道感染

- 患上呼吸道感染如伤风、感冒时应及早治理和依照医生指示服药

6. 实践良好的生活习惯

- 经常保持轻松愉快心境
- 充足睡眠，避免过分疲劳
- 适量运动，鼓励患者参与其体力能应付的运动
 - 运动前要热身
 - 运动出汗后避免着凉
 - 哮喘病发时切忌做运动
- 注意营养均衡，除了避免确定曾引致敏感性反应的食物外，毋须戒口
- 多喝温水以保持气管湿润



哮喘病发时的处理



- 随时带备止哮喘药物，在有发作迹象时便应及早服用
- 在患者病发时，家长应保持镇定，带患者到宁静及空气流通的地方休息；可让患者伏在有枕头的台上，上身可斜靠或俯靠
- 精神不安会使病情恶化，故尽量劝慰患者
- 让患者喝温水，使支气管湿润，可缓和呼吸
- 依照医生指示额外服用支气管扩张剂；若有喷雾器，使用喷雾器一般是最直接有效
- 若然患者服用额外剂量后依然气喘不停、呼吸困难、不能正常说话、神智昏乱、口唇变蓝、出汗等，便要立即带患者到附近诊所或急症室求诊



给父母的忠告



- 避免诱发哮喘的因素如尘埃
- 依照医生指示服用药物和定期覆诊
- 教导及确定子女懂得正确地使用喷雾器
- 及早治疗呼吸道感染
- 保持适量运动
- 给予患者关怀和鼓励，但切勿过分呵护，以免造成依赖性
- 通知校方有关子女患病的资料
- 患者应经常随身携带病历咭，清楚注明患者的病历、所用药物及过往曾引致敏感反应的药物或食物
- 出外旅游时，要带备病历咭和足够份量的适当药物
- 切勿吸烟



哮喘面面观



卫生署学生健康服务
2022