

哮喘病

哮喘是一種支氣管過敏的毛病，患者很容易受外來物體的刺激而引致支氣管收縮，導致有喘鳴、胸口鬱悶及咳嗽的症狀。嚴重時，患者會有呼吸困難，氧分不能足夠供應身體各部位，可令腦部缺氧而致命



哮喘的分類

1. 敏感性哮喘

常見於小孩子，部分是遺傳性，患者或家屬成員多有其他過敏性疾病如過敏性鼻炎、濕疹等



2. 內發性哮喘

常見於成年人，多數由病毒或細菌感染誘發的，一般與遺傳及過敏無關



誘發哮喘的因素

1. 家居內存有誘發哮喘的物質如
 - 塵埃恙蟲
 - 寵物的毛及排泄物
 - 盆栽植物的花粉
2. 污濁空氣如汽車廢氣、地盤的泥塵、香煙的煙霧
3. 寒冷空氣
 - 天氣突然轉冷
 - 氣溫突然轉變如出入冷氣房間
4. 產生敏感反應的食物或藥物
5. 患上呼吸道感染疾病
6. 不健康的生活方式
 - 情緒緊張或低落
 - 劇烈運動

預防方法

1. 保持家居清潔

- 避免塵埃積聚及塵虱繁殖，要經常保持居室清潔和空氣流通
- 每天用吸塵機吸塵或用濕地拖地，清潔居室應選擇兒童上學或外出的時間
- 避免鋪地氈、不要用絨沙發、羽毛枕、羽絨被等
- 使用棉被、枕頭時要用密封和滑面的尼龍套包裹，床單被袋要常換及用熱水洗，可選用乳膠枕頭和棉氈
- 衣服要常清潔和應放置在衣櫃內，不能洗的衣服亦要常曬，以殺死塵虱
- 不要栽種開花的植物，也不要飼養貓、狗、雀鳥
- 避免用布窗簾，可改用百葉簾

2. 避免混濁空氣的環境

- 保持居室空氣流通
 - 家人切勿在患者面前吸煙
 - 避免到人煙稠密的地方如戲院、酒樓，更不要前往塵土飛揚的地方如地盤等
-

3. 注意天氣變化

- 冬天外出或在寒流襲港時，應加穿禦寒衣物，但避免穿著羽絨、毛衣
 - 避免氣溫突然大變，例如由炎熱的戶外走進冷氣強勁的室內
-

4. 避免曾經導致敏感性反應的食品或藥物

- 食品如蝦、蟹、蜆
 - 藥物如阿士匹靈、盤尼西林
 - 化學物品和易揮發的消毒藥水如滴露、乙醚(Ether)
-

5. 及早治療呼吸道感染

- 患呼吸道感染如傷風、感冒時應及早治理和依照醫生指示服藥

6. 實行良好的生活習慣

- 經常保持輕鬆愉快心境
 - 充足睡眠，避免過分疲勞
 - 適量運動，鼓勵患者參與其體力能應付的運動
 - 運動前要熱身
 - 運動出汗後避免著涼
 - 病發時切忌做運動
 - 注意營養均衡，除了對確定曾導致敏感性反應的食物加以避忌外，毋須戒口
 - 多喝溫水以經常保持氣管濕潤
-

哮喘病發時的處理



- 隨時帶備止哮喘藥物，在有發作跡象時便應及早服用以制止哮喘發作
- 在患者病發時，家長應保持鎮定，帶患者到寧靜及空氣流通的地方休息；可讓患者伏在有枕頭的枱上，上身可斜靠或俯靠
- 精神不安會使病情惡化，故儘量勸慰患者
- 讓患者喝溫水，使支氣管濕潤，可緩和呼吸
- 依照醫生指示額外服用支氣管擴張劑；若有噴霧器，使用噴霧器一般是最直接有效
- 若然患者服用額外劑量後依然氣喘不停，呼吸困難，不能正常說話，神智昏亂，口唇變藍，出汗等，便要立即帶患者到附近診所或急症室求診



給父母的忠告



- 避免誘發哮喘的因素如塵埃
- 依照醫生指示服用藥物和定期覆診
- 教導及確定子女懂得正確地使用噴霧器
- 及早治療呼吸道感染
- 保持適量運動
- 給予患者關懷和鼓勵，但切勿過分呵護，以免造成依賴任性
- 通知校方有關子女患病的資料
- 患者應經常隨身攜帶病歷咭，清楚註明患者的病歷、所用藥物和產生敏感反應的藥物或食物
- 出外旅遊時，要帶備病歷咭和足夠的適當藥物



哮喘面面觀

