哮喘病

哮喘是一種支氣管過敏的疾病，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、胸口翳悶及咳嗽的症狀。嚴重時，患者會有呼吸困難，若氧分不足夠供應身體各部位，可令腦部缺氧而致命。

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

哮喘也可見於成年人，但多數由病毒或細菌感染而誘發，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
   - 寵物的毛及排洩物
   - 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. 引致敏感反應的食物或藥物

5. 患上呼吸道感染疾病
6. 情緒緊張或低落
7. 劇烈運動

預防方法

1. 保持家居清潔

- 避免塵埃積聚、塵虱繁殖及潮濕發霉，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拖地，應選擇兒童上學或外出的時間清潔居室
- 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，床單被袋要經常更換及用熱水洗或可在洗衣機用攝氏60度熱水洗（一星期一次），可選用乳膠枕頭和棉氈
- 衣服要經常清潔並應放置在衣櫃內，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. 避免曾經引致敏感性反應的食品或藥物

- 食品如蝦、蟹、蜆等
- 藥物如阿士匹靈、盤尼西林等
- 化學物品和易揮發的液體如滴露、乙醚（Ether）、香水等

5. 及早治療呼吸道感染

- 患上呼吸道感染如傷風、感冒時應及早治理和依照醫生指示服藥

6. 實踐良好的生活習慣

- 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
  - 哮喘病發時切忌做運動
- 注意營養均衡，除了避免確定曾引致敏感性反應的食物外，毋須戒口
- 多喝溫水以保持氣管濕潤

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
- 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檯上，上身可斜靠或俯靠
- 精神不安會使病情惡化，故盡量勸慰患者
- 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、所用藥物及過往曾引致敏感反應的藥物或食物
- 出外旅遊時，要帶備病歷咭和足夠份量的適當藥物
- 切勿吸煙

學生健康服務網頁：www.studenthealth.gov.hk

哮喘面面觀

衞生署學生健康服務

2022