

得了氣喘 怎麼辦？

氣喘是一種反覆發作的氣道阻滯病變，會自行緩解或經過適當的治療而恢復，它無法根治，但可經由有效的控制而不發作。

有下列情況時，需考慮為氣喘：

1. 曾有喘鳴或反覆出現喘鳴。
2. 曾有明顯之夜間咳嗽。
3. 曾經在運動後，出現咳嗽或喘鳴。
4. 當吸入污染空氣、香煙或二手煙會有咳嗽、胸悶或喘鳴。
5. 一有感冒即感到胸悶，且此感冒常常需10天以上才會好。
6. 每當接觸塵蟎、蟑螂、有毛動物（如貓、狗）或花粉即感到胸悶或喘鳴。
7. 服用阿斯匹林或乙型交感神經阻斷劑即感到胸悶或喘鳴。
8. 服用或吸入支氣管擴張劑，胸悶或喘鳴的狀況會迅速改善。

氣喘治療藥物包含緩解藥物及控制藥物。緩解藥物主要為吸入型支氣管擴張劑，若拿煮開水來比喻氣喘，水沸騰好比氣喘急性發作，若僅用吸入型支氣管擴張劑就好像是加入冷水來降溫；相反的，控制氣喘的藥物（主要為吸入型類固醇）才是滅火器，能徹底熄滅爐火。其實，氣喘並不可怕，可怕的是缺乏正確概念，而一再逃避，錯失適適用藥、穩定病情的機會，進而造成更嚴重的肺部慢性病變。

萬芳醫院提醒您，如果您罹患氣喘，要特別避免過敏原或刺激物如塵蟎、蟑螂、有毛動物（如貓、狗）、灰塵、花粉、空氣污染的刺激；不可抽煙並且必須避免感冒及特定藥物(如阿斯匹林等)的使用且注意保暖。遵從醫囑，正確服藥，及學習正確的控制方法與自我照護方式，注意保持適當運動，即可戰勝氣喘，遠離氣喘。（文／臺北醫學大學-萬芳醫學中心胸腔內科 第149期）

【圖：臺北醫學大學-萬芳醫學中心胸腔內科醫療團隊】

