

哮喘病－基本情況介紹

這本小冊子中寫有控制哮喘病方面的簡單資料。



Chinese

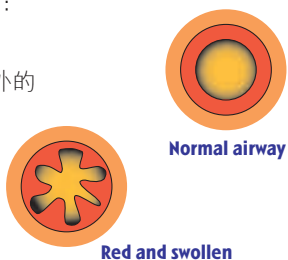


何謂哮喘病？

所謂哮喘病，是指患者肺部氣道感到很敏感。與某些觸發物接觸時，氣道會變窄（參見圖示），讓患者難以呼吸。

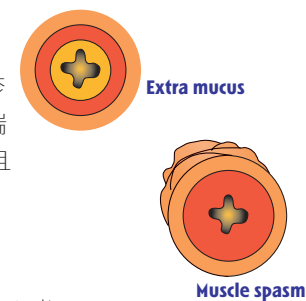
引起氣道變窄的主要因素有兩個：

1. 氣道內部的裡層變紅發腫（發炎），而且可能會產生額外的黏液（沾粘的液體）。
2. 氣道週圍的肌肉變緊（支氣管縮小）。



何人一開始會患上哮喘病？

發生哮喘病起因尚不完全明白，但是常常發生在有哮喘病、濕疹或花粉症家庭病史的人中。哮喘病可能會發生在任何年齡，而且會逐漸產生變化。



2

婦女孕期吸煙所生的兒童以及幼年時接觸被動吸煙的兒童，發生哮喘病的風險較高。

哮喘病的主要症狀是什麼？

- 喘息—呼吸時發出高聲刺耳的聲音或者口哨聲。
- 胸部發緊
- 氣短
- 咳嗽

哮喘病症狀因人而異。某些人可能上述症狀全有，而某些人則可能只有喘息或咳嗽症狀。

什麼會引發哮喘病症狀？

哮喘病引發因素亦是因人而異。常見引發物為：

- 感冒和流感（特別是兒童之中）
- 鍛煉（這可以得到控制）
- 花粉、霉菌和草
- 動物毛髮和毛屑（皮膚）
- 塵蟎
- 香煙煙氣
- 氣溫和天氣發生變化
- 某些藥物（比如阿斯匹靈和某些降壓藥物）
- 某些化學品、刺鼻的味道和氣霧劑（比如香水）
- 某些食品 and 食品防腐劑、調味劑和色素
- 某些職業
- 某些情緒（比如緊張）

對某些人而言，要瞭解是什麼因素引發的哮喘病很困難！詳情請找醫生瞭解。

3



哮喘病可以治癒嗎？

哮喘病不能治癒，但是可以控制，這樣，多數哮喘病患者都可以照常生活，而無哮喘病症狀。良好地控制哮喘病能讓患者過上積極、健康的生活。

良好的哮喘病控制需要：

1. 按醫囑服用哮喘病藥物
2. 監測哮喘病
3. 保持積極、健康
4. 盡量避免觸發因素
5. 書面擬定哮喘病行動計劃
6. 定期看醫生

以下一節會對上述各項進行詳細解釋。



1. 服用哮喘病藥物

控制哮喘病的最佳方式是按照醫囑服藥。藥物有三大類：

i) 預防類藥物

吸入藥：*Becloforte**、*Becotide**、*Flixotide*、*Intal*、*Intal Forte*、*Pulmicort*、*Qvar* 和 *Tilade*

內服藥：*Singulair*

急救藥片或糖漿：*Prednisone*、*Prednisolone*、*Redipred*、*Predmix*

這些藥物會讓氣道敏感度降低，讓哮喘病患者感覺舒服。預防類藥物能降低氣道內部紅腫，讓黏液變乾

* 請注意：*Becloforte* 和 *Becotide* 正在逐漸收回。如果正在使用這些藥物，請找醫生討論其他替代藥物。

預防類藥物能降低氣道內部紅腫，讓黏液變乾。這些藥物可能需要服用數週後，患者才會感到好轉。藥物容器一般按秋季分色（棕色、橙色、黃色或白色）。

預防類藥物一般需要每日服用，即使感覺舒適時也要服用。若無醫囑，切勿停服預防類藥物。

如果哮喘病失去控制，醫生可能會開出短療程（2-14日）的*Prednisone*/*Prednisolone* 藥片或者 *Redipred*/*Predmix* 糖漿，讓患者病情很快好轉。這稱為“急救藥物”。

綜合藥物： *Seretide*、*Symbicort*

這些藥物綜合了一種預防類藥物和一種症狀控制藥物，兩種藥物要在一個吸入裝置中同時服用。

Seretide（紫色容器）就綜合了 *Flixotide*（預防藥）和 *Serevent*（症狀控制藥）。

其他類型的綜合藥物目前正在開發。比如，*Symbicort* 就綜合了 *Pulmicort*（預防藥）和 *Oxis*（症狀控制藥）。請向醫生查詢這些藥物是否已經開始使用。



ii) 緩解類藥物

吸入藥物： *Airomir*、*Asmol*、*Bricanyl*、*Epaq* 和 *Ventolin*

這些藥物能在數分鐘內緩解哮喘病症狀（喘息、胸部發緊、氣短和咳嗽）。緩解類藥物可以使氣道週圍的肌肉放鬆，讓氣道變寬，易於呼吸。藥物容器一般為藍色。患者應該隨時攜帶藍色緩解噴藥器。藍色緩解噴藥器在哮喘病急救治療中至關重要。

如果藍色緩解噴藥器每週需要使用 3 – 4 次以上來緩解哮喘病症狀（鍛煉前使用的情況除外），這就可能表示哮喘病沒有得到很好的控制—務必向醫生查詢。

Atrovent 是不同類型的緩解藥，有時會和上述一種藍色緩解藥同時使用。

6

iii) 症狀控制類藥物

吸入藥物：*Foradile*、*Oxis* 和 *Serevent*

症狀控制類藥物（亦稱為長效緩解藥物）能幫助氣道週圍的肌肉放鬆達 12 個小時。**這些藥物一般不用在哮喘病急救治療中。**定時服用吸入類皮質類固醇預防藥物 (*Becloforte*、*Becotide*、*Flixotide*、*Pulmicort* 或 *Qvar*)、而且仍然有哮喘病症狀的人，醫生就可能開出症狀控制類藥物。

如果子女患有哮喘病，請向醫生查詢，瞭解哪些藥物最適於服用。每個孩子的哮喘病都有所不同，因此醫生會開出最合適的藥物。

欲知哮喘病藥物詳情，請聯絡當地的哮喘病基金會，索取《哮喘病藥物與服用器具》(*Asthma Medications and Delivery Devices*)，或者找您的醫生或者當地的藥劑師查詢。

3 監測哮喘病

記錄哮喘病症狀

這一方法是 7 歲以下兒童哮喘病監測的優選方法。兒童中的哮喘病常常是季節性的，許多兒童只需要冬季接受治療。兒童哮喘病患者的發育情況應該得到監測，因為他們的發育會受到治療過度和治療不足的影響。凡是定時出現哮喘病症狀的兒童，都應該有書面的哮喘病行動計劃。

欲知兒童哮喘病詳情，請聯絡當地的哮喘病基金會，索取《哮喘病與 5 歲以下兒童》(*Asthma and the under 5s*)。





8

記錄峰流讀數

峰流讀數會說明氣道是大開，還是很窄。哮喘病症狀增加或者峰流讀數降低表示哮喘病惡化。出現這種情況，書面的哮喘病行動計劃會有所幫助。

3. 鍛煉或保持活躍

鍛煉能讓人保持強健、健康。許多哮喘病患者都說，定期鍛煉能降低哮喘病症狀的嚴重程度和發病頻率。如果鍛煉會觸發哮喘病，請向醫生查詢，瞭解如何控制鍛煉引起的哮喘病(EIA)。如果EIA得到正確控制，就能參加任何鍛煉、體育或活動（斯庫巴潛水除外）。

欲知EIA詳情，請聯絡當地的哮喘病基金會，索取《哮喘病鍛煉》(Asthma and Exercise)。

4. 避免觸發因素

除了鍛煉以外，盡量避免會讓哮喘病惡化的觸發因素。有些觸發因素避免不了，比如天氣變化、感冒或流感。請醫生寫一份哮喘病行動計劃，幫助自己在這些情況下進行控制。

5. 書面的哮喘病行動計劃

請醫生寫一份哮喘病行動計劃。該計劃要概述：

- 身體健康時要服用什麼藥物
- 如何確認增加的哮喘病症狀
- 哮喘病惡化時該怎麼辦
- 何時尋求醫療救助

6. 控制哮喘病

若要保持健康，請至少每6個月去看一次醫生。每次去看醫生時，都要檢查您的書面哮喘病行動計劃。

9

記住，哮喘病應該由您控制。



認識什麼是哮喘病發作

哮喘病發作，時間從數分鐘到數日不等。哮喘病發作時，胸部發緊、咳嗽、喘息、氣短等會很快惡化。

如果您（或您照料的某個人）出現上述某個跡象，請立刻叫救護車（撥000），並按以下《哮喘病急救計劃》採取行動。

嚴重哮喘病發作的跡象：

- 氣喘吁吁
- 胸部嚴重發緊
- 每次呼吸說不了一兩個詞
- 感到憂慮、焦慮
- 使用藍色緩解藥物（*Airomir*、*Asmol*、*Bricanyl*、*Epaq*或*Ventolin*）後，效果不明顯或沒有效果
- 喉嚨肌肉和肋骨肌肉被‘吸入’
- 嘴唇發紫（皮膚如果改變顏色，會難以看清）。
- 面色蒼白、渾身出汗。

10

除了上述症狀以外，幼兒還會焦躁不安，難以安定；由於氣短，飲食可能會出現問題。此外還可能會出現嚴重的咳嗽和嘔吐。哮喘病發作的跡象各有不同，因此哮喘病患者嚴重發作時，可能不會顯示上述所有跡象。

ASTHMA FIRST AID PLAN

1. 讓患者坐直，安慰患者。不要離開患者。
2. 切勿拖延，立刻讓患者分別吸用四次緩解藥（*Airomir*、*Asmol*、*Bricanyl Epaq*或*Ventolin*）。每次最好通過間隔器*給患者吸用藥物。每次噴出藥物後，讓患者從間隔器中呼吸四次。
3. 等待四分鐘。
4. 如果狀況沒有太大好轉或沒有好轉，重複第二和第三步。

如果仍然沒有太大好轉或沒有好轉，請立刻叫救護車（撥000）。

等待救護車期間，請繼續重複第二和第三步。

* 如果沒有間隔器，使用噴藥器亦可。

11

棄權聲明

出版這份小冊子，僅為提供資料之用，不應用來代替醫生提供的建議。各地的哮喘病基金會提供資料和教育服務——請電1800 645 130。

© 澳大利亞哮喘病基金會2002年2月



ASTHMA FOUNDATIONS

New South Wales

1/82-86 Pacific Highway
ST LEONARDS NSW 2065
Ph: (02) 9906 3233
Fax: (02) 9906 4493
Email: ask@asthmansw.org.au
Website: www.asthmansw.org.au

Victoria

69 Flemington Road
NORTH MELBOURNE VIC 3051
Ph: (03) 9326 7088
Fax: (03) 9326 7055
Email: afv@asthma.org.au
Website: www.asthma.org.au

Queensland

51 Ballou Street
FORTITUDE VALLEY QLD 4006
Ph: (07) 3252 7677
Fax: (07) 3257 1080
Email: info@asthmaqld.org.au
Website: www.asthmaqld.org.au

South Australia

329 Payneham Road
ROYSTON PARK SA 5070
Ph: (08) 8362 6272
Fax: (08) 8362 2818
Email: info@asthmasa.org.au
Website: www.asthmasa.org.au

Tasmania

McDougall Building
Ellerslie Road
BATTERY POINT TAS 7004
Ph: (03) 6223 7725
Fax: (03) 6224 2509
Email: asthmatas@bigpond.com
Website: www.asthmatas.org.au

Northern Territory

Room 234, Block 4
Royal Darwin Hospital
Rocklands Drive
TIWI NT 0810
Ph: (08) 8922 8817
Fax: (08) 8922 8616
Email: asthmant@asthmant.org.au
Website: www.asthmant.org.au

Western Australia

36 Ord Street
WEST PERTH WA 6005
Ph: (08) 9481 1234
Fax: (08) 9481 1292
Email: ask@asthmawa.org.au
Website: www.asthmawa.org.au

National Office

Suite 310, 63 Stead Street
SOUTH MELBOURNE VIC 3205
Ph: (03) 9696 7861
Fax: (03) 9696 7397
Email: national@asthma.org.au
Website: www.asthmaaustralia.org.au

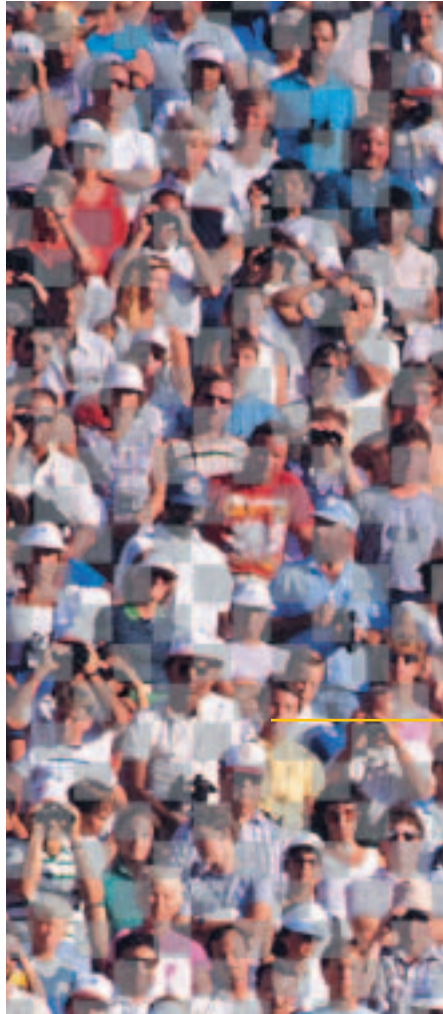
請電

1800 645 130

(辦公時間)

尋求專業、保密、獨立的哮喘病資料

WWW.asthmaaustralia.org.au



*Asthma Victoria acknowledges
the assistance of the Ian Potter
Foundation in the development
and production of this product.*

