



## 哮喘是什麼？

By Paul Cheng

這篇文章內容是由 [Asthma Auckland Infoline](#) 翻譯轉載。

### 哮喘 (Asthma) 症狀的簡單介紹

哮喘有許多有關症狀。有時您會注意到單一或少數幾個症狀，但有時您會同時注意到多種症狀。

- 咳嗽：這是最普遍的哮喘症狀。咳嗽通常乾燥和續，特別在晚上和運動後
- 喘鳴：在呼氣時發出高音（類似風吹一樣的聲音）
- 呼吸短促：快速而淺的呼吸，像不夠空氣一樣
- 胸口壓力：像有人站在您的胸口不讓您自由呼吸一般
- 聳肩：由於呼吸越來越困難，您頸部肌肉開始收緊令您聳肩
- 唇沿顯現紫藍色 (cyanosis)：表示您的身體沒有得到足夠的氧氣
- 說話困難：由於呼吸困難，所以每次只能說出一兩個字

### 了解哮喘發病的原因

哮喘是由肺部內氣管過於敏感引起。

受刺激後，氣管會自然地收窄，引致呼吸困難。



### 引起哮喘的原因

正如以上所提到的，哮喘是因為支氣管過於敏感而引起的。

您的支氣管可能對一些物質（如塵蟎或香菸）或對一些情況（如感冒和寒冷的空氣）有過敏反應。

這些令您支氣管不適的稱為過敏原。

比較普遍的敏感原有：

- 塵蟎
- 病毒感染（感冒）
- 香菸
- 貓皮屑
- 強烈氣味（如香水）
- 運動
- 冷空氣
- 花粉
- 精神壓力

每人可能有一種或多種的敏感原。您的醫師可以幫助您了解您的敏感原。控制您的哮喘的其中一個方法就是遠離您的敏感原。

## 發病的頻繁

有些人每天都發病；但又有些人好幾個月內都沒有發病。當哮喘沒有發作時，您的支氣管是正常的；但是當哮喘發作時，您的支氣管就會改變及收窄。治療的目的是令支氣管在最長的時間內保持正常。

哮喘有明顯的家族發病傾向。哮喘和濕疹 (Eczema) 及枯草熱／花粉症 (hayfever) 的關係非常密切。若您家中有任何人有以上病症，得到哮喘、濕疹和花粉症的機會就將會增加。

有時候儘管家裡沒有氣喘或過敏的歷史，也會有得到哮喘的可能。

## 如何控制哮喘？

儘管現在還沒有完全治愈哮喘的方法，哮喘通常可以受控制，令您可以過正常的生活。

哮喘可以容易的受控制，若是：

- 找出引發症狀的原因
- 了解哪種藥品可以幫助您
- 了解當病發時應怎樣處理
- 學習如何診斷哮喘的嚴重程度

## 有些什麼治療藥物？

治療哮喘的藥品通常是通過吸入器的，一共可以分可以分為兩種：

### 舒緩劑 (Reliever)

這是藥物是以藍色的吸入器包裝的。目的是舒緩咳嗽、氣喘、呼吸短促和胸口壓力。當您覺得有任何病症時，您便可以運用舒緩劑。

### 預防劑 (Preventer)

這是以棕色或橙色的吸入器包裝的。儘管您沒有任何病症，您也應每天採用的。

這些藥品的作用是減少支氣管的膨脹和發炎。時常使用預防劑可以減少或免除舒緩劑的使用。這是因為預防劑可以防止病症的出現。

如果您每星期需要利用舒緩劑三次以上，您便應該服用預防劑。（除非當時您正在感冒。）

治療您的哮喘越早越好。迅速的治療可以防止情況惡化。

如果您對您呼吸的能力感到懷疑，請立即聯絡您的醫師和緊急服務。

這篇文章內容是由 [Asthma Auckland Infoline](#) 翻譯轉載。

若是有需要，可以[按此下載 PDF Pamphlet](#)。

ACMA.ORG.NZ © 2021 | All Rights Reserved.