

養和醫院

香港跑馬地山村道2號李樹培院9樓

電話：(852) 2835 8430

傳真：(852) 2892 7565

電郵：allergy@hksh-hospital.com

www.hksh-hospital.com

辦公時間

星期一、二、四、五：上午九時至下午六時

星期三：休息

星期六：上午九時至下午一時

(每月第二及第四週之星期六提供全日診症)

星期日及公眾假期休息

敬請預約

養和

查詢或預約，歡迎聯絡我們

# 甚麼是哮喘？



## 甚麼是哮喘？

### 認識哮喘，是有效控制病情的第一步。

如初次確診醫生會提供大量有關哮喘的資料予患者；而患病多年，亦需要不時重溫相關資料，方能有效控制病情。

哮喘均因呼吸道發炎，引致呼吸困難、咳嗽、氣喘及胸悶。哮喘無分年齡。

### 發病因素是甚麼？

哮喘的發病因素多不勝數，常見的有灰塵、花粉、二手煙、寵物、天氣轉變及肺部感染。認清令哮喘發作的因素，有助控制症狀。

### 發病因素引致患者會出現的病況？

多種因素都會引發哮喘。當患者接觸任何一個發病因素會出現以下情況包括：

- 呼吸道壁肌肉收緊
- 呼吸道發炎
- 積聚痰涎

## 如何控制哮喘？

只要治療得宜，再加上認清發病因素及各類藥物的應用，改變生活習慣，便能有效控制哮喘。我們樂意助您未雨綢繆，早作準備，避免哮喘發作。

## 哮喘治療包括甚麼？

治療因應個人所需，當中包括：

- 定期見醫生審視病情，有助瞭解病況及提供紓緩症狀的方法
- 與醫生或哮喘專科護士制訂個人哮喘方案，以便有效控制症狀
- 詳細講解藥物特性、副作用、使用呼吸器技巧、發病因素及監察症狀

## 甚麼是個人哮喘方案？

每位哮喘患者都應備有個人哮喘方案(Personal Asthma Action Plan)，當中列有：

- 服用藥物名稱及服藥時間
- 如何察覺哮喘復發
- 如何應付哮喘復發
- 病發時如何處理

### 方案為何如此重要？

個人哮喘方案能有效減少哮喘發作，改善症狀，免除入院的煩惱。

患者可於確診時按個人意願與醫生商討制定哮喘方案。

### 哮喘日記(Asthma Diary)有甚麼好處？

每日簡單記錄以下資料：

- 哮喘症狀
- 利用尖峰流量計量度尖峰氣呼氣流量(PEF)  
— 如無尖峰流量計，請向醫生查詢
- 哮喘突發而需要使用藥物的時間



## 瞭解患者的哮喘藥

- 舒緩性哮喘噴霧藥(藍色)有助呼吸道肌肉放鬆，改善症狀。如每週需要使用三次以上或病情令患者無法入睡，宜盡快求醫，轉用另一款藥物或改善用藥的技巧
- 預防性哮喘噴霧劑(棕色、紅色或橙色)有助舒緩呼吸道浮腫或痰涎積聚。患者或不需要使用預防性哮喘噴霧劑，但如有需要，記緊每日使用
- 預防性哮喘藥片應與預防性哮喘噴霧劑(棕色、紅色或橙色)同時使用，對於運動或過敏所致的哮喘特別有效。舒緩性哮喘藥片有助呼吸道肌肉放鬆
- 如症狀嚴重，醫生或會處方類固醇，以舒緩呼吸道發炎

### 正確使用呼吸器

正確使用呼吸器可讓藥物直達肺部，但需要一定的技巧。歡迎諮詢護士或醫生意見。

### 如何應付哮喘發作

如您氣喘得無法說話、進食或睡眠，很可能是舒緩性哮喘噴霧藥(藍色)無效或哮喘復發。請保持鎮定，並遵照以下步驟：

1. 吸一至兩口舒緩性哮喘噴霧藥(藍色)，緩緩深呼吸。
2. 緩緩坐下。每兩分鐘吸兩口(每次一口)直至吸十口為止。
3. 如無改善或感到憂慮，致電999。

攜帶哮喘記錄卡(Asthma Card)，以便不時之需。

## 甚麼是年度哮喘檢查?

如患者已患哮喘一年或以上，應定期見醫生審視瞭解病情，發病時應及早求醫，控制症狀。醫生會問患者的症狀或服藥時間，故應以日記形式記錄每日狀況，以便診斷。

- 利用尖峰流量計或肺氣測試來量度肺功能
- 檢查患者的病情是否加劇，瞭解患者自上次覆診後服用類固醇的劑量及因哮喘而告病假的次數
- 患者是否正確使用呼吸器
- 確定上次覆診後處方的呼吸器及其他藥物的使用方法是否正確
- 確認患者是否備有個人哮喘方案及清楚方案的使用方法

## 患者可以如何幫助自己?

改變生活習慣，有助改善病情。患者可以按個人情況參考下列意見：

- **飲食均衡**：有助長遠改善哮喘情況；身體過重會令哮喘加劇
- **積極運動**：可以提升肺活量及改善體質，長遠維持效果更為顯著
- **決心戒煙，亦鼓勵親友效法**：二手煙是誘發哮喘的最大元兇之一
- **減低家居環境所導致的發病因素**：家居定期吸塵，確保家居空氣流通，使用固體或液態清潔用品(不宜用噴劑)，新買傢具及地氈宜先行清潔
- **接受流感疫苗注射**：流感及肺部發炎都會令哮喘惡化，宜向醫生或護士查詢接種疫苗注射；也可以服用維他命增強抵抗力，切勿胡亂服用亞士匹靈及布洛芬。因每十位成人之中，會有一位因這兩種藥物而令哮喘復發
- **留意天氣**：寒流、氣溫驟變、雷暴均會導致哮喘發作。如天氣寒冷乾燥，出門前宜用藍色的舒緩性哮喘噴霧；大風日子則以圍巾覆蓋下半臉，遇有狂風暴雨，盡量避免外出。

## 呼吸運動

經鼻吸氣，讓空氣注滿肺部，慢慢地將氣呼出，這樣有助減壓及提升身體正能量，可以增強肺功能。

每年最少見醫生一次商討哮喘病況，如症狀未受控制就應密切檢查。

## 如何支援哮喘患者？

不論是伴侶、子女、親人還是朋友患有哮喘，您都可以盡一分力，協助他們的日常起居。

監察哮喘症狀，您可以：

- 協助患者記錄哮喘症狀、發病因素及使用藥物的情況
- 確保患者備有個人哮喘方案並明白當中內容
- 如患者願意，可陪伴他/她覆診(特別是週年哮喘檢查)，以便密切跟進患者病況，傾訴及更可聆聽患者的憂慮使其情緒得以紓緩

## 如何改變生活習慣？

良好的生活習慣，有助改善症狀及提升體質：

- 協助患者戒煙
- 鼓勵患者多做運動，如步行、游泳及踏單車
- 安排每日工作的先後次序，預留作息時間，散步或品茶，均有助紓緩壓力

## 應付哮喘復發

定期監察哮喘病情：能夠及早發現復發徵狀，包括於夜間因咳嗽氣喘驚醒，需要告假及使用舒緩性哮喘噴霧藥(藍色)的次數。

### 我該怎麼辦

如患者氣喘得無法說話、進食或睡眠，而藍色的舒緩性哮喘噴霧藥亦見無效或症狀加劇，很可能是哮喘復發。您可以提醒他/她：

1. 吸一至兩口舒緩性哮喘噴霧藥(藍色)，緩緩深呼吸。
2. 緩緩坐下。每兩分鐘吸兩口(每次一口)直至十口為止。
3. 如無改善或感到擔憂，致電999。

提醒患者攜帶哮喘記錄卡(Asthma Card)，以便他人知道如何協助。

## 如何改善自己的身體狀況？

協助患者之餘，亦不要忘記自己的身體狀況及情緒，要保持均衡飲食及睡眠充足，不時與摯友傾訴或參加支援小組，給自己一點喘息的空間。

此小冊子提供控制哮喘的小貼士。詳情可以與我們的醫生或護士查詢，我們樂意為您提供專業意見，助您輕鬆面對哮喘。

參考資料：A brochure produced by Boots, UK.