

氣喘病是指因呼吸道慢性發炎引起呼吸道的敏感反應、及支氣管黏膜腫脹或狹窄、導致支氣管痙攣，呼吸困難。

氣喘臨床症狀包括：呼吸困難、呼氣時哮喘聲、咳嗽（尤其夜晚或運動後）、胸悶、痰液多呈白色黏稠狀，症狀可反覆發作及緩解，變異性大。發作前徵兆多為情緒低落、頭痛、疲倦、打噴嚏、喉嚨痛、鼻塞、咳嗽、眼睛發癢、顯得煩躁不安。

氣喘原因

1. 具遺傳、過敏體質。
2. 吸入過敏原：如灰塵、塵蟎、花粉、菸品、棉絮、香水、動物的皮屑、毛髮等。
3. 上呼吸道感染或其它誘發因子：如病毒、氣候與溫度變化、空氣污染皆可能發生。

藥物治療原則

1. 藥物種類：支氣管擴張劑、抗發炎藥物。

2. 藥物使用方法：口服藥、吸入式、噴霧式、注射針劑、栓塞。
若過敏原無法避免時，可施行減敏感治療。

誰最容易得氣喘

過敏性氣喘易發生在青少年以前，成人以後發生率會減少。

成人氣喘常是因為呼吸道感染，而非過敏原所致。

氣喘發生時的處理

1. 呼吸困難時可藉由身體向前微傾的坐姿來改善。
2. 噘嘴式呼吸：從鼻子吸氣，再從嘴巴像吹哨子般的吐氣，吐氣時間為吸氣 2 倍。
3. 呼吸不適時可立即使用支氣管擴張劑。
4. 使用攜帶噴霧式藥物者，應立即使用 2~4 單位的劑量，每 20 分鐘重覆一次，若 1~2 小時症狀仍未緩解，則儘快至醫院就診。

如何預防氣喘發生

1. 適當休息，經常保持身心愉快。
2. 避免接觸過敏原刺激。
3. 攝取均衡營養，避免高蛋白、高熱量、高脂肪之食物。
4. 避免二手菸。
5. 隨身攜帶藥物，以防不時之需。
6. 服用或吸入支氣管擴張劑後 30 分鐘才運動。
7. 規律的溫和運動。(游泳、騎腳踏車)
8. 注意保暖及溫差，氣溫低時，使用圍巾摀住口、鼻及脖子。

祝您
身體健康！

氣喘病



如有相關問題，歡迎諮詢或洽健康中心
三民校區：(04)2219-5233~5237
民生校區：(04)2219-5888
E-mail：student31@nutc.edu.tw

國立臺中科技大學
～學務處衛保組關心您～

