

哮喘

哮喘是一種反覆發作的疾病，香港兒童的發病率約8-10%。一般而言，病童會出現咳嗽、哮鳴（呼氣時氣道產生雜聲）、喘鳴（吸氣時氣道產生雜聲）、胸口翳悶，以至呼吸困難。哮喘的發病歷程變化多端，病徵可能持續或反覆數月甚至數年，但當有嚴重哮喘症狀出現，則需要馬上處理，延誤處理，可能會引致呼吸衰竭甚至死亡。

成因

哮喘的病因尚未完全清楚，相信與基因遺傳和環境因素有關。如果家庭成員有哮喘病史，患上哮喘的機會較高。

有多種因素會觸發哮喘發作，包括上呼吸道感染、接觸致敏原、冷空氣、天氣變化、運動、情緒和某些藥物等等。

需要到急症室嗎？

如遇下列任何一項情況，應盡速帶孩子到急症室，緊記帶同曾服藥物資料及病歷：

- 說話困難，沒足夠氣力說句子，只能吐出單字
- 神智不清，情緒極度不安
- 嘴唇變藍
- 呼吸困難在使用舒緩藥物後得不到改善

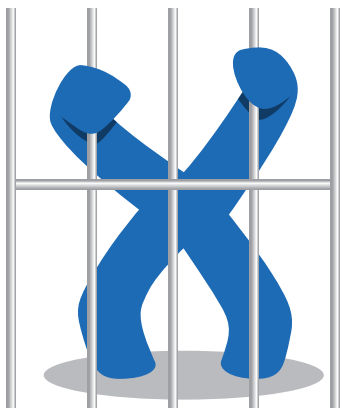


如情況不嚴重， 可在家居護理

- 1 用藥後，情況得到舒緩
- 2 孩子仍能正常活動
- 3 孩子能正常入睡和有良好睡眠

醫生會怎樣處理？

- ✓ 醫生會根據病歷和身體檢查來評估嚴重性。
- ✓ 常用藥物包括：
 - 吸入的快速舒緩藥物
 - 吸入的長期控制藥物
 - 口服的長期控制藥物
 - 其他緩解藥物
- ✓ 醫生會按情況決定需否安排檢驗去協助評估嚴重性和併發症，常見的包括鼻液檢查、喉嚨細菌培植、驗血、拍肺片(X光)等。
- ✓ 嚴重發作後，醫生會作個別評估。如有需要，會安排長期覆診和治療，以減少入院機會和併發症。



常見的謬誤

- X** 很多人誤以為只有咳嗽一項病徵，未有伴同哮喘，便可以排除患上哮喘。其實在某些類型的哮喘，夜間咳嗽便是唯一的病徵。
- X** 定期使用預防哮喘發作的藥物能有助控制病情，持續使用並不會造成依賴。
- X** 哮喘並非傳染性疾病，無需因發作而將小孩隔離。

小錦囊

- ✓ 保持良好個人衛生，避免患上上呼吸道感染。
- ✓ 接種肺炎鏈球菌疫苗。
- ✓ 每年接受流感疫苗注射。
- ✓ 避免吸入一手和二手煙。
- ✓ 避免接觸常見致敏原，例如家居塵蟎、多毛的動物、煙霧和花粉。
- ✓ 切忌在沒有充足熱身的情況下進行運動。

以下措施尤其重要：

- ✓ 利用哮喘日誌，作詳細的發作紀錄。
- ✓ 隨身帶備快速舒緩藥物，在有發作跡象時及早服用，以制止哮喘發作。
- ✓ 改變生活習慣和環境，避開誘發因素。
- ✓ 如備有最高呼氣流速計，應定期使用以紀錄病情。
- ✓ 按照醫生指示服用藥物和定期覆診。