



認識氣喘（蝦龜喘）



一、什麼是氣喘病？

氣喘病又稱哮喘是慢性呼吸道發炎及過敏反應的疾病，是無法痊癒，但是可以控制的。



二、誘發氣喘病發作的因素有那些？

1. 暴露在過敏原中（例如：塵蟎、食物、花粉、動物毛髮等）。
2. 氣溫急劇變化。
3. 上呼吸道感染，例如：感冒。
4. 冰冷食物、情緒變化（大哭、大笑）、劇烈運動（打球、跑步）。
5. 空污染物：二手菸、汽機車廢氣、灰塵、粉末。





三、氣喘會有那些症狀？

1. 呼吸有咻咻聲
2. 胸悶
3. 超過一週以上的咳嗽（常發生在夜晚及運動後）
4. 呼吸困難（喘）

四、氣喘藥物治療原則

1. 控制發作-用來降低或改善引起氣喘的症狀。
2. 減輕症狀-用來舒緩呼吸道的肌肉。
3. 勿自行停藥，如症狀無法緩解請立即就醫。



五、控制氣喘四要訣

1. 保持環境清潔和遠離過敏原接觸的機會。
2. 配合醫師指示「正確用藥」及「定期回診」。
3. 拒絕菸害，避免刺激物。
4. 避免劇烈運動，採規律運動，增加日常照護（戴口罩、圍巾）。

做好四要訣，遠離蝦龜喘，擁有好呼吸~