

4 招預防哮喘發作

撰文：註冊西醫陳永樂

咳了很久都醫不好？晚上咳得睡不着？一做劇烈運動便咳得很厲害？這可能是哮喘的徵狀！哮喘是一種慢性過敏性支氣管疾病，患者會因氣管發炎、黏液分泌增加、氣管收窄而有長期咳嗽，病發時有可能因窒息而致命，所以預防病發變得極為重要。由於哮喘的徵狀令人害怕，以致不少患者和家人都感到非常沮喪。其實只要處理得好，能有效預防發作的話，患上哮喘依然可以活得多姿多采。要預防哮喘發作，基本上可以從四方面着手。

避開致敏原

過濾性病毒、塵蟎、有毛的動物、蟑螂、花粉、吸煙、劇烈運動、激動的情緒、化學刺激物、某些藥物如亞士匹靈等都是常見的致敏原。

認識病徵，及時控制

輕微的哮喘徵狀是持續咳嗽，早晚較嚴重，情況和普通傷風感冒類似。但如處理不當，情況可以惡化，包括扯氣聲會特別厲害，肺部會傳出哮喘聲，還會有心跳加速、胸口鬱悶的感覺。當情況更嚴重時，呼吸會變得困難，甚至因而導致生命危險。所以當有病徵出現，最好前往醫生處求診，由醫生診斷並給予適當治療。

善用藥物

哮喘藥物分為治療型和預防型，也有些藥物同時有治療和預防的作用，醫生會因應病人的需要和副作用情況而處方。常見的哮喘藥有三類：

類固醇藥物：可控制氣管發炎，能預防哮喘。吸入劑的副作用較少，所以通常只在極嚴重或特別情況下，醫生才會給予口服劑或注射劑。

預防藥物：經常使用能有效減少病發的機會。但哮喘發作時，此類藥物並不能發揮舒緩的作用。

支氣管擴張藥：在哮喘發作時使用，能使支氣管擴張，幫助患者回復正常呼吸。但如果氣喘不能減輕時，便應盡快到急症室求醫，因哮喘嚴重時可引致窒息和死亡！

強化體魄：要飲食均衡和有充足的睡眠，患者還可請醫生建議合適的運動模式以鍛煉體魄，增強心肺功能。