

氣喘保養的不二法門 配合醫囑 持續用藥

文／健康管理中心個管師 林孟穎



醫學界近年來發現遺傳性過敏病是一種與多重基因遺傳有關係的慢性過敏性發炎反應，會受各種誘發因素的刺激，引起過敏發作。這種發炎反應發生於支氣管時通常稱之為氣喘病。

氣喘病長久以來一直是受國民重視的健康問題，要如何改善氣喘病人的發生率及罹病率呢？今年本院胸腔內科醫師帶領胸腔科團隊舉辦“世界氣喘日”，讓所有的氣喘照護專業人員、40位病友及病友家屬對氣喘照護有正確的新知識。

本次病友會的最終目的是『你（妳）如何保養控制氣喘呢？』給予氣喘病友及病友家屬提供氣喘相關正確資訊，以簡單清楚易懂、可輕易施行的知識與衛教，增加他們在一般日常生活上衛教觀念。對於氣喘衛教團隊的我們，在面對服務氣喘病友及病友家屬時，有最新的正確資訊可以提供，並給予改善氣喘最大成效的幫助。

國人氣喘盛行率以環境因素及空氣污染為主要因素，氣喘是無法根治的，需長期藥物保養使用維持穩定，約有八、九成的氣喘病友只要持續規律用藥便能控制良好，身體狀況也可以達到改善，強調氣喘病友即使病情穩定，仍需要經由醫師評

估，以少量藥物來控制疾病，千萬不要自行減量藥物或停止用藥。很多病友擔心藥物副作用的影響，因此中斷藥物或害怕用藥，甚至症狀緩解就自行停止用藥。提醒病友『未穩定用藥控制好病情，易引起氣喘反覆發作，甚至致命或藥物必須增量治療，也易引起其他相關疾病的發生』。

病友會上，一位七旬吳姓氣喘婦人表示她的病史已經有45年之久，經常反覆氣喘發作、胸口悶、呼吸困難，沒有規律用藥，直到發作才會就醫或用藥治療，在15年前因為急性氣喘發作至本院求診，醫師及衛教師給予正確用藥知識，依醫師指示早晚保養持續使用吸入劑，症狀改善許多，較少氣喘發作的情形，表示『擁有正確的用藥觀念，不在讓疾病控制我的未來』。

目前的氣喘吸入性藥物成份大多含有支氣管擴張劑及類固醇，吸入性類固醇作用途徑在“肺部”，口服型類固醇作用途徑則在“全身性”：吸入性類固醇是以吸入的方式直接將藥物傳送到肺部，藥物也只作用在肺部，不太會進入全身性血液循環系統，因此不易有全身性的副作用，例如月亮臉、傷腎等負面傷害。重點是：吸入性類固醇使用劑量只是口服類固醇的 $1/20\sim1/100$ ，也就是“使用一年的吸入性類固醇，才等於吃一顆口服類固醇的劑量”。

最後胸腔科醫師提醒氣喘病友們氣喘保養之道：

1. 配合醫師指示用藥
2. 早晚規律吸藥保養
3. 改善環境中過敏原
4. 減少二手菸的接觸

