



# 哮喘的管理和最新治療

哮喘是一種慢性支氣管壁膜發炎。當致敏原接觸支氣管，刺激氣管的軟肌肉收縮，呼吸道收窄，壁膜分泌出痰阻塞氣管，使呼吸困難及引起咳嗽。香港每十個小朋友就有一個患有哮喘，平均發病年齡是3歲，高峰期在1至3歲。大多數患者在6歲前出現首次症狀。如果母親曾有哮喘，其子女有可能年幼時病發。

## 哮喘的致敏原和病徵

常見的致敏原包括花粉、塵蟎、貓狗毛、化學品、香煙、煙霧等。過濾性病毒感染如傷風、流行性感、感冒、天氣或氣溫轉變、情緒波動及劇烈運動都可能令病情惡化；亦有些病人在沒有特別的原因下發病。

常見症狀包括氣促、喘鳴等，通常在深夜及晨早特別嚴重。症狀一般來得很突然，亦無特定次數，而每次發病的嚴重程度亦不同。

過去十年，隨着公眾教育加強，市民對哮喘常見症狀的認識大大提高。可是不少人對其他不甚明顯的症狀，如長期咳嗽或在室內容易咳嗽，警覺性偏低，認為沒有喘鳴便非哮喘，而只是「氣管敏感」。

但其實所謂「氣管敏感」與哮喘同出一轍，都是慢性

支氣管的壁膜發炎。

## 哮喘病童應多運動

很多家長不讓患哮喘的子女做運動，怕劇烈運動引起氣促，誘發哮喘。有研究指家長不願讓患哮喘的子女游泳，認為受污染的泳池水會令子女的哮喘惡化。然而適量、合適的帶氧運動有助強化病童的心、肺功能，減低哮喘病發機會，亦可培養子女才能，使他們有平衡的童年生活。

子女呼吸困難及持續咳嗽等症狀，亦困擾着不少家長，甚至有家長責備自己將哮喘遺傳給子女。有些家人亦會過分緊張，將子女的哮喘怪罪於居所窗戶不足，又或因居所近鄰煙囪，故經常緊閉窗戶。這不但令居室空氣不流通，亦增加空氣中細菌滋生的機會。

## 須按時服藥跟進

不少人誤以為長期服西藥對身體有不良影響，尤其含類固醇的藥物，或會影響病童成長。他們寧可放棄每日服用管理哮喘的藥物及定期檢查，而尋求坊間傳說的療法，卻又因效果不顯著而停服。這不但浪費金錢，亦延誤有效控制病情的機會。

研究指出吸入式類固醇是有效預防哮喘病發的藥物，其類固醇劑量很低，不會影響發育。只有在長期、大劑量使用口服類固醇藥物，才有機會影響生長、出現血壓高、白內障及糖尿病等副作用，預防性治療哮喘絕不會用上此劑量。

雖然哮喘難以根治，但只要日常生活控制得宜，按時服藥及定期與醫生跟進，患者同樣可過正常生活。

## 常見的哮喘療法

哮喘的藥物分為急救藥物及長期預防性藥物兩類。

急救藥物即短效氣管舒張劑，能迅速擴張支氣管，舒緩氣喘及胸口壓迫，令呼吸回復暢順。由於病發時通常沒有先兆，即使已經每天使用預防性治療，患者亦必須隨身帶備急救藥物。

急救藥物只在需要時或

醫生建議時才使用，常見副作用包括手震、心跳和頭痛。如每周須使用三次或以上，表示哮喘可能不受控制，應儘快約見醫生。

預防藥物的原理是長期減低支氣管過敏，預防哮喘發作及治療氣管內的慢性發炎。治療慢性氣管炎多用輕量的類固醇藥物。預防性藥物可分為口服及吸入式兩種。吸入式藥物可將藥粉或噴霧直接吸入肺部，效果迅速且副作用較小，但患者須正確掌握如何使用吸入器。

有一點要強調是，就算哮喘病沒有發作，病人仍須遵照醫生指示，定時服用預防藥物，切勿自行停藥。

## 最新發展

用作評估監測和管理哮喘的「國際治療哮喘指引」在2006年作出更新。新的指引更明確地幫助醫生與病人定立治療目標，包括推薦一項簡單可靠，為12歲或以上患者而設的「哮喘控制測試」，客觀地分析並評估病情的控制程度，當中包括6項主要因素：

- 日間哮喘的症狀
- 夜間哮喘的症狀
- 影響日常生活
- 肺功能

## ■ 急性哮喘發作的次數

如患者在其中三項因素的評估結果欠佳，代表病情未受控制。若有一至兩項因素欠佳，代表病情部分受控；若所有因素的評估結果均為正面，即哮喘已受控制。

藥物治療方面，近年醫學界研發了一類新的哮喘預防藥物，旨在終斷由致敏原誘發敏感的路徑。

在正常情況下人身體內

有少量IgE抗體。當接觸致敏原時，體內會產生大量IgE抗體，並透過連串化學反應產生一些「中介體」。這些中介體會令氣管發炎、紅腫及收窄，引起哮喘。這類藥物可中和IgE抗體，終斷誘發哮喘症狀的過程。

這類新哮喘藥物須每月注射一次，適合嚴重患者。然而這類藥物屬輔助性質，病人仍須每天使用長效的管理藥物。

## 何重文醫生

香港大學李嘉誠醫學院  
內科學系臨床醫學助理教授



## 公開講座：遺傳性血液病 —— 地中海貧血症的最新診斷及治療

香港大學李嘉誠醫學院為讓市民了解香港的醫學研究發展和學院成立120年來之卓越成就，與香港公共圖書館合辦「育醫造才百二載：探索醫學世界」公開講座，以探索醫學的新領域，共同面對疾病的挑戰。10月份的講座詳情如下：

日期：2007年10月6日(星期六)

時間：上午10時至正午12時

地點：香港中央圖書館地下演講廳

講者：香港大學婦產科學系臨床助理教授許佩華醫生、  
婦產科學系教授楊樹標教授、

內科學系名譽臨床醫學副教授區仁仁醫生

費用：憑票免費入場，每人限取兩張，先到先得

報名方法：登入<http://www.hku.hk/facmed/120years/registration.html>進行網上登記。成功登記人士請帶同確認書，便可在講座開始前15分鐘，於香港中央圖書館地下演講廳領取入場券。