

哮喘

Traditional Chinese



哮喘是因肺部內的細小呼吸道收窄引起的常見病症。呼吸道收窄是由於其腫脹和發炎而產生更多痰液。環繞呼吸道的肌肉亦會因而收緊。這些變化使空氣難以進出肺部，而引起喘鳴、咳嗽和呼吸困難。

嬰幼兒出現喘鳴聲是很常見的，但並非所有喘鳴的兒童以後會患上哮喘。大概每四個兒童中會有一個在其童年時期會被診斷出患有哮喘。

只要接受正確的治療，幾乎所有患哮喘的兒童都能夠參與運動並過著積極的生活。患有哮喘的兒童都會有一個哮喘行動計劃，這計劃會指導您如何預防哮喘發作以及如何在哮喘發作時進行適當處理。

哮喘可以是很難預測的，對每個孩子都有著不同的影響。很多孩子長大後都不會再有哮喘。

哮喘病徵和症狀

孩子在哮喘發作時的常見病徵包括：

- 呼吸困難 – 孩子靜止時感到呼吸困難、胸口收緊、呼吸費勁、或因呼吸短促而無法完成完整的句子。看起來精神不振。
- 喘鳴 – 您孩子的呼吸聲聽起來像口哨聲。
- 咳嗽 – 通常在晚上或早晨時分、天氣較涼和運動時。咳嗽本身並不代表患有哮喘。

以上是輕度哮喘發作的症狀。這些症狀通常會持續兩到三天，有時甚至更長。大多數哮喘發作都是輕微的。

嚴重的哮喘發作：

- 您的孩子可能出現呼吸困難，因而變得困擾、精疲力竭甚至腳步蹣跚。
- 當他們試圖呼吸時，您可能會在他們的喉嚨或胸部看到深深的凹陷動作。

出現嚴重的哮喘發作時應立即召喚救護車。

導致哮喘的原因

哮喘病的病因目前仍未十分清楚，可能是家族遺傳。有些兒童的哮喘則與其他疾病有關，例如濕疹、花粉症和過敏。

有很多事情可以導致哮喘發作。最常見的是由病毒引起的呼吸道感染，例如感冒。其他常見的哮喘發作原因包括：

- 運動
- 天氣轉變或大風
- 房子裡的塵蟎、花粉或寵物。

香煙煙霧，就算只是在衣服或家具上的煙霧，也會導致哮喘發作。所以不要讓任何人在家裡或孩子周圍吸煙。

雖然未能夠知道何時會哮喘發作，但知道什麼可能會誘發孩子的哮喘是有幫助的，這樣您便可嘗試避免哮喘發生。

什麼時候去看醫生

如果您的孩子呼吸困難、喘鳴或咳嗽，請務必帶他們去看醫生，了解是否可能患有哮喘。如果您的孩子患有哮喘，請要求您的醫生制定一個哮喘行動計劃。該計劃將告訴您如何預防哮喘發作以及如何在哮喘發作時進行適當處理。

治療 - 哮喘行動計劃

您孩子的哮喘行動計劃應保存在您可以容易找到的地方。確保照顧孩子的所有人都知道您的孩子患有哮喘並且了解在哮喘發作時該做些什麼。

預防是治療中最重要的部分。避免那些通常會導致哮喘發作的事情，並控制花粉症和濕疹等其他狀況。

緩解劑和預防劑是用來醫治兒童哮喘最常使用的兩種藥物。在一些更嚴重的情況下便可能需要使用控制劑。

緩解劑

緩解劑能幫助打開氣管使呼吸更容易，鬆弛狹窄的呼吸道，讓空氣更容易通過，緩解哮喘的症狀。緩解劑通常只需幾分鐘便見效。最常見的緩解劑是 salbutamol，一般被稱為Ventolin。

在哮喘發作期間，您的孩子每二到四個小時就需要使用緩解劑一次。初發作時使用如有見效，仍需要每天使用三到四次緩解劑，直到咳嗽和喘鳴消失為止。

您的醫生也可能會開處方prednisolone（一種類固醇），這有助使呼吸道更能吸收Ventolin藥性，還有助於防止呼吸道內膜膨脹或收緊。

預防劑

預防劑有助於預防哮喘發作。Flixotide或Pulmicort是吸入性的預防劑，Singular是藥片型預防劑。預防劑藥物是必須每天服用的。

並非所有兒童都需要預防藥物。如果您的孩子每週出現一次以上的哮喘症狀，您的醫生可能會建議使用預防劑藥物。使用預防劑藥物的兒童需要定期去看醫生，以確保藥物有效。醫生會視乎需要來調整藥物劑量。

控制劑

若單獨使用預防劑後仍無法控制哮喘症狀時，便可能需要使用一些稱為症狀控制劑的藥物，如Serevent，也可能會用Formoterol。這些藥物與Ventolin和Bricany有類似作用，但比較長效。症狀控制劑一般會與預防劑一同使用，通常會一起混入噴霧器內。

使用哮喘藥物

吸入是服用大多數哮喘藥物的最佳方法。霧化器是將液體藥劑轉化為可通過面罩或吸嘴吸入霧氣的機器。大多數兒童使用噴霧器時會使用間隔器，其效果與霧化器一樣。間隔器比一般在醫院和救護車使用的霧化器更為便宜、更快速且更便攜。

確保您的孩子知道如何服用他們的哮喘藥物，您亦需要知道如何協助他們。請參閱我們的[哮喘 – 如何使用間隔器](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Asthma_use_of_spacers)資訊單張 (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Asthma_use_of_spacers)。

確保您的孩子隨時隨身攜帶他們的哮喘藥物。

哮喘發作期間該怎麼辦

如果您的孩子哮喘發作，請遵循您孩子的哮喘行動計劃中的建議，或遵循以下4x4x4哮喘急救步驟：

1. 讓孩子舒適地坐直，保持冷靜。
2. 搖晃藍色緩解劑噴霧器，如果有間隔器的話，使用間隔器來分別噴四回藥劑。每回噴一次，噴後叫您的孩子從間隔器呼吸四次。
3. 等四分鐘。若您孩子的哮喘仍未有改善，請重複步驟2。
4. **如果仍然沒有任何好轉，請立即召喚救護車援助。** 告訴他們您的孩子正哮喘發作。在等候救護車的同時連續重複步驟2和3。

請緊記這些要點

- 諮詢您的醫生制定一個哮喘行動計劃。
- 使用緩解劑來緩解哮喘症狀。
- 如果您的醫生開了預防劑處方，您應該每日使用。
- 確保您的孩子知道如何服用他們的哮喘藥物，您亦需要知道如何協助他們。
- 確保您的孩子隨時隨身攜帶他們的哮喘藥物。
- 如果您的孩子哮喘發作，請遵循您孩子的哮喘行動計劃，或遵循4x4x4哮喘急救步驟。
- **如果您孩子的症狀迅速惡化，或者他們的呼吸嚴重短促，無法說話或嘴唇變藍，請立即召喚救護車援助。**

更多資訊

- 兒童健康資訊：[哮喘 – 如何使用間隔器](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Asthma_Use_of_spacers) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Asthma_Use_of_spacers)
- 兒童健康資訊：[哮喘 – 視頻](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/asthma-videos) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/asthma-videos)
- Better Health Channel: [哮喘急救](http://betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/asthma-emergency-first-aid) (betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/asthma-emergency-first-aid)
- [National Asthma Council Australia](http://nationalasthma.org.au) (nationalasthma.org.au)
- [Asthma Australia](http://asthmaaustralia.org.au/vic/home) (asthmaaustralia.org.au/vic/home)
- [ASCI- Australia Society Clinical Immunology and Allergy inc.](http://allergy.org.au) (allergy.org.au)
- 維州西部地區社區哮喘計劃 (cohealth.org.au/health-services/child-and-family-health/community-asthma-program-cap) 或維州北部地區社區哮喘計劃 (dpvhealth.org.au/all-services/community-asthma-program)。



由維州政府支持, 皇家兒童醫院 (The Royal Children's Hospital) 編制。 rch.org.au/kidsinfo

2018年更新

兒童健康資訊是由皇家兒童醫院基金會 (The Royal Children's Hospital Foundation) 撥款支持。
愛心認捐, 請登入 rchfoundation.org.au

免責聲明

此資訊不能取代您與醫生或醫療保健專業人員所討論的內容。RCH已盡量確保此資訊在編制時的準確性。對此單張上所概述的任何出錯誤解, 或任何治療的成功, RCH概不負責。此資訊會定期更新, 不時覆核來確保您所獲取的資訊是最新版本。