

甚麼是哮喘?

What Is Asthma? (Chinese)

哮喘 (asthma) 是一種使引起肺氣道發炎和狹窄的疾病。空氣需要通過這些氣道進出於肺。如果氣道變得過狹窄，就會造成呼吸困難。這就叫哮喘發作 (或叫哮喘突發; flare-up)。

肺中出現的問題

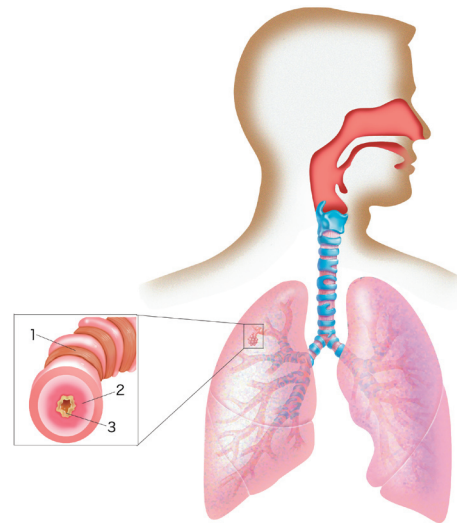
- 當你患有哮喘時，氣道對塵埃、煙和花粉等激發因子都很敏感。激發因子被吸入肺中以後，會刺激氣道的內層而造成炎症 (發腫)。
- 氣道內層發腫後使通過氣道的空氣量減少。便可出現輕微的症狀 (如咳嗽，胸部發緊，和氣短)，或不出現任何症狀。這種炎症是慢性的 (持續的)。
- 當已經發炎的氣道受到激發因子的刺激，就造成哮喘發作。這是一種急性的 (突然的，往往是嚴重的) 急性的症狀。哮喘發作可能只有幾分鐘，也可能持續幾小時。

減輕哮喘的症狀

- 嚴格按照規定服藥。
- 避免接觸任何使你起反應的激發因子。
- 與你的醫療人員一起針對你的病症做一項護理計劃。
- 要了解清楚一旦哮喘發作，你應當採取的護理措施。

哮喘發作期間

1. **氣道周圍的肌肉發緊**。這使氣道更狹窄。
2. **氣道內層發腫**。這也使氣道更狹窄。
3. **內層產生過多的粘液**。這使氣道更加堵塞。



哮喘發作的跡象

- 咳嗽
- 喘息
- 氣短
- 呼吸急促