

感冒不會好 可能是氣喘

讓「世界氣喘日」喚起全人類對氣喘病之注意和重視

◎林口長庚兒童過敏氣喘中心主治醫師 涂毓玲

「氣象局宣布：我們剛度過了西元1986年以來最冷的冬天。」從寒風料峭細雨不停，盼到櫻花盛開楊柳吐青，此刻終於要揮別乍暖還寒、有著後母臉孔的春天，時序即將進入5月。在歷經強烈冷氣團的嚴格考驗與飽受流感肆虐的威脅後，一年一度的「世界氣喘日」乘著怡人的南風到來。

什麼是世界氣喘日？

1998年，全球氣喘創議組織（Global Initiative for Asthma, GINA）向世界衛生組織建議每年全球應有一日，同步宣導氣喘防治教育。當年舉辦了第一屆世界氣喘日的活動，共有35個國家參與。從2000年開始，每年皆有固定活動，旨在喚起全人類對氣喘病之注意和重視，爾後訂定每年5月的第一個星期二為「世界氣喘日」。鑑於氣喘對於健康、生活品質的威脅，台灣自第一屆開始就積極參與，與世界各地的衛生組織同在這一天舉辦相關活動以提醒、鼓勵民眾正確認識並防治氣喘。

誰需要認識氣喘病？

* 患者本身

由於氣喘病未急性發作時，患者有可能毫無症狀，門診常見較輕微或相對穩定的患者不願遵從醫囑使用保養藥物，而自行停藥。有些人覺得長期使用西藥會對身體有害，轉而尋求另類醫療，若接受正統中醫治療還不致偏頗，最令醫師憂心的是誤信偏方，服用來路不明的藥品，故氣喘病患應對自身使用的藥物、治療方式有基本概念，才能欣然接受醫師開立的處方，這些看似微不足道的細節常是影響治療成效的關鍵。

* 主要照顧者

氣喘是一種慢性病，不是只有急性發作時才需與醫師配合，就像糖尿病患者，平時就應該要做好血糖的監測與控管才能避免嚴重併發症。氣喘病患日常就應該要做好環境控制，減少暴露在過敏原下，除了本身的實踐，家人也需配合共同創造有利改善氣喘症狀的環境。

* 基層醫療工作者

氣喘不像其它慢性病如糖尿病、高血壓，有簡單直覺的診斷標準。氣喘病的發現不易，診斷困難，若延誤診斷與治療，都可能使病患身處險地。因此，除了一般民眾之外，直接照顧民眾的醫護人員、診所、衛生所醫師、校園內護

理人員等，都應該瞭解氣喘的表現，才能在照顧病患時有足夠的警覺性，負起替民眾健康把關的重責大任。

氣喘的人口激增

根據世界衛生組織 2001 年統計，全世界有近兩億人罹患氣喘病，每年有 18 萬人因而死亡；而全球氣喘病患的醫療費用，超過了結核病與愛滋病醫療費用之總和，台灣一年用於氣喘的醫療花費也將近新台幣 30 億元；而這些驚人的數據，仍不斷的在增加當中。

根據長庚兒童過敏氣喘中心的調查顯示，過去 30 年來，台北市的氣喘病童增加超過 10 倍以上。1974 年，當時的長庚兒童醫院院長謝貴雄教授針對台北市學童的調查，氣喘病盛行率是 1.3%；到 2002 年，長庚兒童過敏氣喘中心黃璟隆教授調查國小一年級生為 19%，國中一年級生為 14%，顯示國內氣喘盛行率逐年攀升。

氣喘帶來的衝擊

對於氣喘，一般人的概念是一輩子要用藥、運動後會喘、感冒時會喘、吸到髒空氣會喘，普羅大眾以為要聽到「喘鳴聲」才叫做氣喘，殊不知氣喘除了這些急性發作的時刻，也能單純以反覆咳嗽或或是家長認為「感冒都不會好」來表現。

氣喘受到的關注較其他慢性病少，但造成的衝擊卻不小，氣喘曾在 2008 年躋身國人十大死因之一，顯見氣喘已經對生命造成威脅。氣喘症狀會隨著季節變換、患者身體狀況而反覆發作，嚴重影響患者的生活品質，若錯把氣喘當感冒治療，除造成醫療資源浪費，也為社會成本帶來極大的負擔。

再者氣喘不只對健康造成威脅，也

會影響心理。根據 2010 年美國胸腔醫學雜誌的報導，相較沒有慢性氣管疾病的人，氣喘患者較正常人罹患憂鬱和焦慮的機率大於兩倍。另一方面，醫學研究早已證實氣喘與遺傳有關，導致父母親的心理壓力也極大。

您絕對可以控制氣喘

過敏疾病隨著都市的發展而日益嚴重，環境與生活形態的改變是必然的趨勢、不可避免的事實。隨著氣喘盛行率的日益增加，我們對於氣喘病已經有了更深入的瞭解，可作很多準備工作，而不再是待宰的羔羊。

尋求正確的醫療管道，接收以實證醫學為基礎的衛教新知，不論是預防過敏疾病或是面對疾病，都是最佳的解決之道，有了萬全的準備，我們才能冷靜的行動，相信每一個人都可以控制自己的呼吸，掌握健康的人生。

林口長庚兒童過敏氣喘中心過去十多年來，針對家長、國中小校護、幼稚園老師、社區公衛護師等等，宣導教育氣喘的照護知識，足跡踏遍全台百餘鄉鎮，實踐醫師的使命。今年更與桃園縣市長期合作，舉辦系列活動及衛教演講，更深入且全面照護當地及偏遠地區的氣喘家庭，具體發揚企業社會責任的精神。

「世界氣喘日」時值春夏交接的時刻，其意義在於提醒大家在這春末氣候多變的時節，以充分瞭解與實際行動，來面對氣喘病所帶來的不便與困擾，進而達到控制平日症狀、預防急性發作的目標。

氣喘照護不分職業，無論年齡，只要以積極的態度瞭解及認識氣喘，您絕對可以控制氣喘。👁️

