



如何控制氣喘

■ 郭律成 台大醫院內科部主治醫師

◎ 氣喘的治療原則

談氣喘的藥物治療之前，先做一簡單的比喻，可能讀者比較容易理解。

當我們用瓦斯爐燒一壺開水，水溫逐漸升高，這一現象好比氣喘病人接觸過敏原和誘發因子，使得支氣管的炎症逐漸增強，當水沸騰時，水壺會發出嗶嗶聲，此時就像支氣管的炎症反應累積到臨界點，引起氣喘發作，出現喘鳴聲。水燒開了，我們會做下列兩個動作(1)是掀開水壺蓋，讓嗶嗶聲消失，開水繼續滾燙，這種方法叫做揚湯止沸，就像氣喘發作時給予吸入速效支氣管擴張劑，讓病人喘鳴聲消失，症狀緩解，這種處置叫做緩解症狀，是粉飾太平，治標不治本。(2)是關掉瓦斯，讓水溫逐漸降低，可能數小時之後，水溫才會冷卻，這一步驟叫做釜底抽薪，在氣喘治療上就像是吸入類固醇，降低支氣管的炎症反應，這是治本之道。這種治本之道至少需要三個月以上的時間。

氣喘病或稱哮喘病，簡稱氣喘。氣喘是遺傳與環境雙重因素引起支氣管的慢性炎症反應(非感染引起)，導致支氣管敏感，當受到過敏原或誘發因子的刺激時，支氣管就會攣縮，引起氣喘發作。氣喘的症狀有：喘(呼吸困難)、咳嗽、胸悶和喘鳴聲(咻咻聲)，發作時不一定會全部呈現出來。

氣喘的治療和結核病的治療方式完全不同，由於氣喘的症狀是間歇性，且有起伏，理論上，氣喘是無法治癒(指支氣管的炎症反應)，好好治療也不能保證永不復發。由於環境因素複雜且扮演關鍵性的角色，所以在開始治療後，病人要和醫師配合，要學會吸入藥的吸入技巧，生活起居與環境因素的改善，以及學會氣喘發作和急性惡化時的自我處置。這三點看似容易，其實是非常困難，即使高級知識份子也常做不好，需要醫師不斷的指導和提醒。以下會就這三方面再詳加說明。

在這個燒開水的比喻中，如果瓦斯關掉，水溫還未下降到室溫，就再打開瓦斯，則水溫會逐漸上昇，終會再度沸騰，好比氣喘在吸入類固醇後，支氣管炎症仍然很明顯，然後病人停藥，又常常接觸過敏原或誘發因子，終究會再發作。所以說整個療程或終其一生，病人都要注意生活環境，以防氣喘復發。

(一) 治療氣喘的藥物

(1) 緩解藥(治標)

支氣管擴張劑，主要是交感神經致效劑(或稱乙二型交感神經致效劑)，原則上是使用吸入劑型，口服製劑甚少使用。分為速效、慢效；短效、長效；速長效、慢長效。速效在3-5分鐘內可緩解症狀，慢效則需時20分鐘，短效維持4-6小時，長效有12小時或24小時之久。速效可用於救急，長效則用於穩定長期使用。不論藥效長短，這類交感神經致效劑若沒有和吸入型類固醇併用，都不可長期規則使用，因為可能會使支氣管更敏感，更容易氣喘發作。

另有一種長效型吸入劑副交感神經拮抗劑—Tiotropium，本來是慢性阻塞性肺病(COPD)的用藥，目前已核准用在氣喘病人，屬於後線藥。

(2) 控制藥(治本)

控制支氣管炎症反應，最有效的藥是類固醇，主要劑型也是吸入型，通常在開始治療1-2週才會有明顯效果，甚至要3-4週。

其他控制藥有(i)低劑量緩釋型茶鹼(口服)，也有部份的支氣管擴張效果，(ii)白三烯受體拮抗劑(口服)，對部份病人有效，尤其對兒童的療效比對成人好，此藥之副作用少，較受兒童家長歡迎。這兩種藥之療效都不如吸入型類固醇。

(二) 氣喘藥的使用原則

(1) 氣喘的藥物治療原則是依病情及控制情況分為五個階段，當症狀發生之頻率在白天少於每月2次，或夜間症狀少於每月一次，屬於第一階，有症狀時吸短效交感神經致效劑。當症狀出現頻率超過時，就要依第二階治療，就是開始吸低劑量類固醇，不會吸藥的兒童可口服白三烯受體拮抗劑或茶鹼。若仍控制不佳則必須昇第三階，要吸類固醇與長效交感神經致效劑之合併製劑(兩藥合在一瓶內)，必要時再加上上述口服藥。第四階時就要提高吸入類固醇劑量，也可再吸副交感神經拮抗劑(tiotropium)，到第五階時就要加上低量口服類固醇或注射抗免疫球蛋白E抗體(藥



價非常昂貴，健保有嚴格條件限制)。

(2) 吸入型藥物是優先選擇

不論治本或治標的藥物，吸入劑型都比口服製劑好。但是要達到最佳療效，病人必須要學會正確使用各種吸入器具，醫護人員要耐心教導病人(和其家屬)，也要在病人回診時，查核病人使用方法是否完全正確，在治療效果不佳者中，很大部分是吸入方法不當所致。吸入類固醇後一定要漱口將留在口腔的藥沖掉，接著要喝一杯水，將咽喉處的藥洗掉，才不會沙啞、喉痛。

一般人排斥吸入型類固醇的原因是怕副作用，其實吸入型類固醇一劑量僅是一顆口服類固醇的數十分之一劑量，副作用極少，長期使用仍可放心。

(三) 病人生活起居環境之改善

常見引起氣喘的過敏原有：塵蟎、蟑螂、貓狗毛屑、花粉、黴菌、化學物質。



誘發因子有：病毒感染(如感冒)、冷天氣、冰冷飲料、煙霧、二手菸、運動(尤其是乾冷天氣跑步)、精神壓力、藥物(如交感神經阻斷劑、阿斯匹林、止痛退燒藥)。

(1) 減少居家環境之過敏原和誘發因子

不要養有毛的寵物，減少塵蟎和發霉和避開污染的空氣，吸菸者一定要戒菸。

(2) 一旦有氣喘發作，病人必須仔細回想為何會引起發作，找出原因，避免再次發生。

(3) 只要看醫師拿藥，一定要記得向醫師提起自己有氣喘，以免藥物引發氣喘。

(四) 病人要學會氣喘發作時的自我處置

氣喘在控制良好時也可能受到過敏原刺激而急性發作，病人要學會如何使用救急藥，甚至何時開始口服類固醇或到急診。以確保安全。在季節轉換時如何調整日常用藥之劑量。

總之，氣喘是一種慢性病，不易痊癒，但可長期控制不發作，目前有很好的藥，副作用少，病人應放心遵照醫師指示用藥，改善居家環境，學會正確用藥技巧，學會自我處置，雖有病在身也能自由自在地享受人生。