

(一) 哮喘病的成因

- 哮喘病是一種常見的疾病，很多患者由小童時期已開始患上，但多數會在少年時期痊癒。另外有些哮喘病人則在成年時才患上哮喘的。
- 哮喘病的成因雖然不詳，但患者多有敏感的氣管，當受到外來的刺激時，氣管便會急速收窄，引起哮喘病發作。
- 哮喘病是一種復發性的疾病，如不適當地醫治或處理病情，輕則會引致病人生活受到制肘，重則可導致死亡。患者只要謹慎留意下列事項，便可減低病發的風險。

(二) 哮喘病家居護理須知

- 哮喘病人經診治回家後，應依照指示按時服藥及休息，並於日常生活中應注意以下事項：
 - 應時常保持身心健康；可做適量的運動以強健肺部功能；
 - 如有需要，可在做運動前預先服用治療哮喘的藥物；但應避免運動過劇；
 - 平常應帶備少量藥物，及可攜帶註明「本人是哮喘患者」的手鐲或咭片，以便哮喘發作時能迅速得到治療；
 - 如使用「藥物吸入器」，應學習正確的使用方法；
 - 切勿吸煙；
 - 保持室內空氣流通；
 - 盡量避免逗留在多塵埃的地方；在家中要經常清潔、吸塵、更換被褥床單及清理冷氣機的隔塵網（清潔地面時請用濕地拖而不宜掃地）；
 - 避免進食或接觸會使病人產生敏感的食物或物品；
 - 常保持心平氣和，避免心情緊張、發脾氣、過怒、或讓情緒變化過大；可學習放鬆心情的方法；
 - 要穿足夠衣服，避免著涼；
 - 不宜飼養多毛的寵物，如要飼養的話，必須經常保持家居環境及寵物清潔；
 - 要留意和熟習個人病發時的病徵，以便在發病時能盡快選擇適當的治療途徑。

(三) 需要留意的危險徵狀

- 病人如有下列任何情況，應保持鎮定及儘快求診：
 - 哮喘發作而藥物未能令病情好轉；
 - 在室內輕微走動或至休息時，也感到氣喘；
 - 呼吸困難，有窒息的感覺；
 - 氣喘引致說話困難或開始神智不清。

2017年11月

資料提供：醫院管理局急症科統籌委員會