

幫助人們自如呼吸



Asthma Society of Canada

您的哮喘基礎手冊系列：

1 診斷篇 2 誘發因素篇 3 藥物篇 兒童篇

由下列公司提供之通用教育基金資助：



如需更多信息，請諮詢加拿大哮喘協會：

Asthma.ca

Asthma-KIDS.ca

1 866 787 4050

ISBN 0-9734115-0-3



9 780973 411508

認同機構：Family Physician
Airways Group of Canada



診斷篇

哮喘基礎手冊之一

您有
哮喘嗎？

答案在這裡

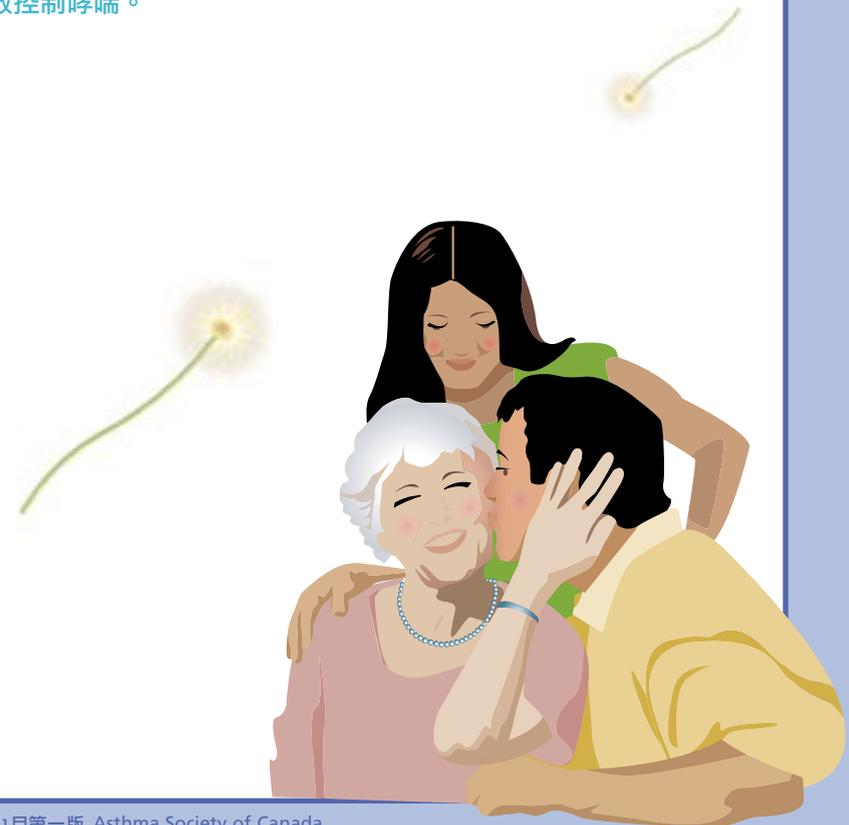


關於加拿大哮喘協會

我們是加拿大哮喘協會，我們致力於您的肺部健康，為加拿大人能更自如的呼吸提供幫助。

哮喘是一種肺部疾病，可以導致急診、住院，有時甚至死亡。在過去十五年中，由於哮喘研究的長足進步，只要護理得當，哮喘病人可以減低去醫院的次數。每年超過五百名加拿大人死於哮喘，但是如果哮喘得到良好控制，死亡是極其罕見且可以避免的。大多數哮喘病人能夠有效控制疾病。

我們設計了一套哮喘管理步驟 (見下頁)，旨在幫助您了解如何有效控制哮喘。





哮喘管理步驟

我們設計了這套“哮喘管理步驟”，旨在幫助您了解如何有效控制哮喘，作為您與醫生、藥劑師和哮喘指導員討論時的指南。

第一步 診斷

- 請將您呼吸困難的症狀告訴醫生
- 醫生認為您患有哮喘並進行試驗
- 了解有關哮喘的知識，比如什麼是哮喘以及如何加以控制
- 以上內容將在名為《診斷篇》的手冊中詳解

第二步 誘發因素

- 通過記日記和過敏試驗找出使您哮喘加重的因素
- 當您了解了哪些過敏性和非過敏性因素會誘發您的哮喘時，您要學習如何迴避它們
- 以上內容將在名為《誘發因素篇》的手冊中詳談

第三步 藥物

- 您的醫生會給您開抑制哮喘的藥物
- 了解藥品的用途以及如何合理用藥
- 了解如何通過書面哮喘防治計劃控制您的哮喘
- 以上內容將在名為《藥物篇》的手冊中詳解

第四步 哮喘教育

- 向您的藥劑師和醫生盡量多發問，盡可能多了解哮喘相關知識
- 請瀏覽哮喘網站 www.Asthma.ca 和 www.Asthma-Kids.ca 獲得更多相關信息
- 如果需要，我們可幫您找到哮喘指導員，請致電 1-866-787-4050 與我們聯繫

第六步 持續控制

- 即使您感覺良好，也請每六個月與醫生討論您的哮喘狀況
- 檢視您使用吸入器的方法
- 每年進行肺功能試驗以確保哮喘得到良好控制
- 請告訴您哮喘醫生之外的其他醫務人員您有哮喘病

第五步 哮喘防治計劃

- 當您的哮喘得到有效控制之後，請讓醫生了解您所需的藥物和任何環境狀況的變化
- 與醫生合作，為您訂一份書面的哮喘防治計劃，以便您在家中進行哮喘控制
- 您可從 www.Asthma.ca 網站獲取哮喘防治計劃樣本，並帶給您的醫生

執行哮喘管理步驟，以達到有效控制哮喘。



您有問題嗎？我們來回答。

這本手冊將講解“哮喘管理步驟”的**第一步**。它將幫助您理解醫生如何診斷哮喘，以及如何通過問適當的問題獲得最佳的哮喘護理和治療。

本書是專門為患有哮喘的成年人以及哮喘兒童家長設計的，它將為您解答以下問題：

- ≈ 什麼是哮喘？ p.5
- ≈ 如何診斷哮喘？ p.8
- ≈ 什麼是良好的哮喘控制？ p.14
- ≈ 我的哮喘會加重嗎？ p.16
- ≈ 誰可以幫助我控制哮喘？ p.18
- ≈ 應該將哪些信息告知我的醫生？ p.20



什麼是哮喘？

醫生們把哮喘定義為“一種呼吸道的慢性炎症疾病”。其意思是說肺內呼吸管道存在著腫脹和黏液。“慢性”這個詞是指，這種腫脹在某種程度上是長期一直存在的。呼吸道的腫脹發炎程度越重，空氣吸入和呼出肺部就越加困難。

腫脹發炎是問題的主要部分，但並非全部。當呼吸道腫脹加劇，呼吸道內壁變得非常敏感，圍繞氣管的細小肌肉開始抽搐緊縮。這被醫生稱為“支氣管痙攣”。沒有腫脹時支氣管也有可能攣縮，但多因發炎腫脹引發。如果未及時處治，腫脹會加劇引致呼吸道收緊或阻塞。

發炎的現象可能會隨著時間過去緩慢地加重，慢得難以察覺。如果沒有採取任何消炎消腫措施，便會導致支氣管阻塞或攣縮，甚至可能因呼吸困難而危及生命。幸而我們可以通過迴避哮喘誘發因素，以及使用藥物等方法來避免此類情況發生。

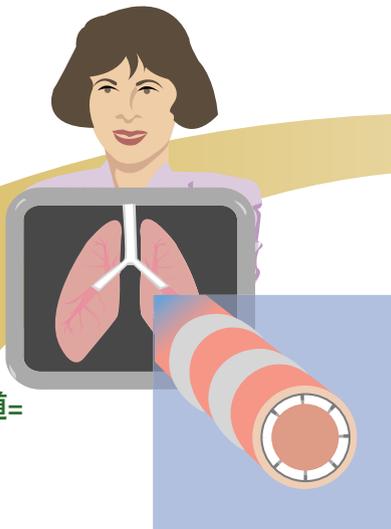




什麼是哮喘?

當呼吸道腫脹加劇，呼吸道內壁變得非常敏感，而圍繞氣管的細小肌肉開始抽搐緊縮。

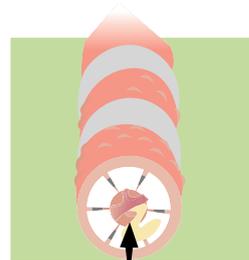
1 正常的呼吸道= 功能正常



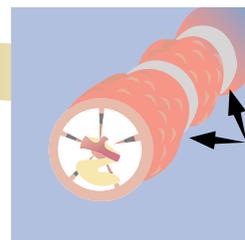
2 誘發因素引發炎症反應



3 呼吸道發炎並分泌黏液



5 圍繞氣管的肌肉緊縮



4 如果沒有採取消炎消腫措施



6 去醫院急診室就診





如何診斷哮喘？

為什麼有些人會得哮喘而其他人則不會，原因尚不完全清楚。患者接觸了環境中一些會導致呼吸道腫脹的因素後，哮喘症狀可能加重。這裡列舉幾種可能的因素，比如：

- ≡ 接觸您過敏或敏感的物品
- ≡ 工作時和某些化學品接觸而產生“職業性哮喘”
- ≡ 肺部感染導致呼吸道異常敏感



個人和家庭病歷

如果您的父母或近親患有過敏症和 / 或哮喘病，您更容易得哮喘。如您有以下病歷，您患哮喘的機會也會增加：

- ≡ 氣喘，在沒得感冒時也曾發生
- ≡ 患有過敏性鼻炎
- ≡ 濕疹，一種過敏性皮膚病



嬰兒濕疹

病徵和病狀

通常未有效控制的哮喘病徵和病狀為：

- ≡ 咳嗽
- ≡ 氣喘
- ≡ 胸悶
- ≡ 氣促
- ≡ 呼吸困難引起失眠
- ≡ 不能參加體育活動

您可能全部或者部分上述病徵和病狀。並非每位患者都會氣喘，很多人只有咳嗽。這些病徵及病狀時隱時現，它們往往由環境中某些因素誘發。請瀏覽 www.Asthma.ca 網站並參閱哮喘協會的《誘發因素篇》手冊；您將了解到更多使哮喘惡化的因素。





如何診斷哮喘？

醫生可以通過查看呼吸試驗結果確認您是否患有哮喘。告訴醫生您的病徵和病狀，您個人和家庭病歷以及環境狀況。所有這些資料都會幫助醫生作出診斷。

醫生可以通過一項簡單的肺量計試驗 (spirometry test) (見第12頁) 確定您是否有哮喘。此試驗測量您肺部的空氣量和您呼氣的速度有多快。

在排除其他疾病，比如：慢性阻塞性肺病、肺炎、心臟病、囊性纖維變性、胃食道倒流性疾病以及意外吸入異物等之後，醫生才能確診哮喘。

請務必把您所有的疑慮和問題告訴醫生。有些您認為不重要的細節卻可能對醫生明確診斷非常重要。在您準備和醫生討論時，請參考本手冊最後的對照列表。



請把您的問題和疑慮告訴醫生

只有您的醫生可以診斷哮喘





診斷試驗

肺量計試驗 (spirometry test) 是如何進行的？

您將要：

- 1 深吸氣，然後以最快速度盡力呼氣，直到呼不出氣為止
- 2 如此反復試驗幾次，記錄下其中最佳結果
- 3 吸入幾口支氣管擴張藥物
- 4 十五分鐘後，重複試驗，看看藥物是否加快了您呼氣的速度



肺量計試驗

如果您用藥後的試驗結果明顯好於服藥前，您很可能有哮喘。醫生會給您講解試驗結果的含義。

嬰兒和五至六歲以下的兒童無法進行肺量計試驗，所以醫生會根據病徵和病狀、家族病歷、過敏性疾病歷史以及對哮喘藥物的反應來作出診斷。

有些實際上患有哮喘的人會顯示試驗結果正常。這可能是因為患者在進行試驗時氣管沒有發炎和腫脹。如果是這樣，醫生可能會讓您做另一個試驗以證實診斷，例如“乙酰甲膽城”(methacholine) 挑戰試驗或運動挑戰試驗。

呼吸試驗幫助醫生診斷哮喘

乙酰甲膽城 (methacholine) 挑戰試驗是如何進行的？

這個試驗被稱作“挑戰試驗”，因為如果您有哮喘，很低劑量的乙酰甲膽城便會導致呼吸道緊縮。您將被要求做以下幾項：

- ≈ 做肺量計試驗 (詳見第12頁)
- ≈ 吸入少量的乙酰甲膽城 (methacholine)
- ≈ 重複肺量計試驗

如您在使用乙酰甲膽城後不能快速呼氣，醫生會給您藥物緩解呼氣困難。越是少量的乙酰甲膽城導致您呼氣困難，越說明您的氣管敏感，哮喘嚴重。



吸入乙酰甲膽城

運動挑戰試驗是怎樣進行的？

如果呼吸困難的現象只在您運動時發生，醫生會建議您進行運動挑戰試驗。您將被要求：

- ≈ 在跑步機或腳踏車上運動 6-8 分鐘
- ≈ 在運動之前和之後分別進行肺量計試驗

如果您患有運動誘發型哮喘 (EIA)，肺量計試驗會顯示您運動後的試驗結果要比運動前低。



什麼是良好的哮喘控制？

在醫生確診您患有哮喘後，您應當學會如何控制它。良好的哮喘控制意味著您：

- ≈ 可以進行運動而不會引起咳嗽、氣喘或胸悶
- ≈ 絕大部分日子呼吸順暢
- ≈ 整夜安睡而沒有咳嗽，氣喘或胸悶
- ≈ 不因哮喘而無法上班或上學
- ≈ 呼吸試驗結果正常
- ≈ 每週使用舒緩劑吸入器少於4次
(不包括每天運動前使用一次)



導致哮喘控制不良的原因

如果您的哮喘未能達到良好控制，其原因可能是：

- ≈ 沒有應用合適您的哮喘藥物。請參閱《藥物篇》手冊。
- ≈ 使用吸入器的方法不對。請參閱《藥物篇》手冊。
- ≈ 接觸了會引發呼吸問題的誘發因素。請參閱《誘發因素篇》手冊。
- ≈ 症狀是由其他健康問題引起的，而並非哮喘。

哮喘達到良好控制意味著
您能夠**正常工作**和**運動**



哮喘達到良好控制意味著：
**夜間安睡，
沒有咳嗽或氣喘**



如果您的哮喘控制不良，請告訴醫生



常見問題及解答

我持續咳嗽，會是哮喘嗎？

持續咳嗽是肺部疾病的常見症狀。咳嗽是哮喘的主要症狀，尤其是兒童哮喘。如果您的嬰兒或小孩咳至嘔吐，請和醫生討論患哮喘的可能性。不過長期咳嗽也可能另有原因，例如百日咳或鼻後滴漏等。

我的哮喘會惡化嗎？

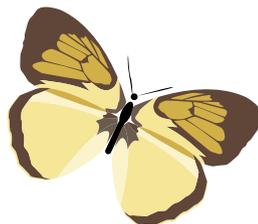
哮喘控制不良日積月累可以導致呼吸道永久性、不可逆轉的損傷，這被稱為“氣管重塑”。所以盡快確診及合理治療至關重要。您應當定期與醫生交流。

爲什麼我的哮喘在夜間加重？

在夜晚，我們體內的天然荷爾蒙水平通常會下降，使哮喘症狀更加明顯。接觸過敏原或不良的哮喘控制也會使哮喘症狀在夜間加重。您可以在《誘發因素篇》手冊中了解到更多關於過敏原的知識。請與醫生討論夜間症狀。

爲什麼我在哭或笑的時候會出現哮喘症狀？

如果哭或笑引發哮喘症狀，很可能您的哮喘未能達到良好控制。當哮喘達到良好控制時，哭或笑不應導致症狀產生。



我應當因哮喘而避免體育運動嗎？

患有哮喘並不意味著您不能運動。如果哮喘限制了您運動的能力，很可能您的哮喘未達到良好控制。請在醫生指導下控制好哮喘。如果您有哮喘症狀，在開始一項新的運動項目之前，請徵求醫生或哮喘指導員的意見。

什麼是運動誘發型哮喘 (EIA)？

很多哮喘患者在運動時感到呼吸困難。這種情況是可以避免的。運動前就使哮喘得到控制能幫助您發揮出最佳水平。如果您的哮喘得到了控制，但在開始運動 5-10 分鐘後出現哮喘症狀，您可能患有運動誘發型哮喘 (EIA)。做“運動挑戰試驗”以幫助診斷 (見第13頁)。哮喘不應限制您的活動；如果有限制，請告訴您的醫生。





誰能幫助我控制哮喘？

家庭醫生會幫您診斷並控制哮喘。請坦率地把您控制哮喘的情況，以及所有的問題或顧慮告訴醫生。他可能轉介您去看過敏症專科醫生，以確定您的過敏原。

我應該看肺病或過敏症專科醫生嗎？

如果發生以下情況，您的家庭醫生可能會轉介您去看專科醫生：

- ≈ 您在按醫生指示用藥，但是仍然有呼吸問題
- ≈ 您的哮喘可能是工作環境所致（職業型哮喘）
- ≈ 您曾因哮喘而住院
- ≈ 您正受到哮喘藥物副作用的影響

如有上述情況，特別是呼吸問題沒有好轉，請家庭醫生轉介您去看專科醫生。

從哪裏可以了解到更多哮喘常識？

- ≈ 閱讀所有的哮喘基礎手冊
- ≈ 向醫生、藥劑師以及哮喘指導員詢問
- ≈ 如需幫助尋找哮喘指導員，請致電哮喘協會 1-866-787-4050
- ≈ 瀏覽哮喘協會網站，了解更多哮喘常識

www.Asthma.ca



www.Asthma-Kids.ca



看醫生前的準備

與醫生良好溝通有助於您得到最好的護理和治療。醫生們每天要看許多病人，所以能給每位病人的時間有限。他們會更有效的診治有備而來的病人。

醫生可能會囑咐您做一些事情，但這些事可能並不適合您的日常生活。請記住如果您不告訴醫生，他不可能了解您的生活安排。請務必直接坦率地和醫生交流，讓他幫您找出應採取的措施。

在看醫生前，提前計劃

- 1 和醫生預約 15 分鐘，以確保有足夠時間討論。
- 2 準備好您想說的，以免遺忘。記住所有的細節並不容易，不妨用筆寫下來。
- 3 如果您感到緊張，請您信任的家人或朋友一同前往以增強信心。
- 4 不要怕問問題。

我應當告訴醫生哪些信息？

如果醫生已經確診您患有哮喘，而您有以下情形，請務必告訴醫生：

- ≈ 因為哮喘而缺課或無法工作
- ≈ 由於哮喘而在夜間醒來
- ≈ 每週需要使用藍色吸入器（舒緩劑）四次或四次以上
- ≈ 無法進行體育運動

盡量問問題

以下是一些您可能要問的問題：

- ≈ 我需要做哪些試驗？
- ≈ 哪些因素會使我的哮喘惡化？
- ≈ 我是否可以繼續進行某項運動？
- ≈ 我如何判斷哮喘在惡化？
- ≈ 如何處理哮喘大發作（哮喘嚴重發作）？
- ≈ 我所在的社區裏有沒有哮喘指導員可以幫助我？
- ≈ 我需要看專科醫生嗎？
- ≈ 我用吸入器的方法正確嗎？



我該跟醫生怎樣說？信息列表：



請填寫此列表並帶給醫生看，它會幫助醫生評估您的呼吸問題。

既往病歷

- | | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 肺部疾病 | <input type="checkbox"/> 花粉熱（鼻炎） | <input type="checkbox"/> 季節性過敏症 |
| <input type="checkbox"/> 濕疹 | <input type="checkbox"/> 蕁麻疹 | <input type="checkbox"/> 胃灼熱 |
| <input type="checkbox"/> 全身過敏性反應 | <input type="checkbox"/> 鼻息肉 | |
| <input type="checkbox"/> 食物過敏 _____ | <input type="checkbox"/> 無法經鼻呼吸 | |
| <input type="checkbox"/> 其他肺部疾病 _____ | | |

家族病歷（母親、父親、兄弟姐妹）

- | | | |
|------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 哮喘 | <input type="checkbox"/> 濕疹 | <input type="checkbox"/> 花粉熱（鼻炎） |
| <input type="checkbox"/> 過敏症 | <input type="checkbox"/> 其他肺部疾病 _____ | |

病徵和病狀

是否有咳嗽、氣喘、氣促或胸悶？如果有，什麼時候發生？

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 白天 | <input type="checkbox"/> 夜晚 | <input type="checkbox"/> 運動或遊戲時 |
|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|

呼吸問題是否在一年中某些時候加劇？

- 是 否 何時？ _____

呼吸問題是否導致您無法上班或上學？

- 是 否

您是否曾經因呼吸困難住院？

- 是 否

您是否曾因呼吸困難看急診？

- 是 否



我該跟醫生怎樣說？ 信息列表：

環境

您有寵物嗎？

是 否

您是否吸煙，或曾經吸煙？

是 否

如果是，吸多少？ _____
多長時間了？ _____ (以年計)

如果您已經戒煙了，那是在多久之前？ _____ (以年計)

如果您尚未戒煙，是否準備戒？

是 否

在與您同住的人當中，有人吸煙嗎？

是 否

在一周中，您是否在上班或上學時出現咳嗽、氣喘或胸悶氣促，
而在周末休息時恢復正常？

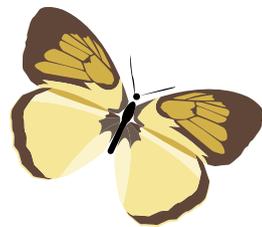
是 否

您從事何種職業？ _____

您因為呼吸困難而避免哪些活動？

您曾在冷空氣中或運動時感到呼吸困難嗎？

是 否



您的呼吸問題是從何時開始的？ _____

您經常感冒而且感冒持續時間往往比您認識的其他人長嗎？

是 否

進行體育運動會引發您呼吸困難嗎？

是 否

您有哪些擔心或疑問？ _____





我們設計這套哮喘基礎手冊系列，旨在為患有哮喘的加拿大人提供最新的、精准的哮喘管理信息。本手冊經由哮喘醫護領域的專家和註冊哮喘指導員設計和審閱。作者、審閱者和贊助商鼓勵您與醫生、藥劑師及哮喘指導員討論其中的內容。

本書無意替代醫學專家的建議或治療；它旨在幫助您了解更多的信息，做出明智的選擇。由於個體之間的差異，任何患者都必須由醫生進行診斷並監督治療。

鳴謝

加拿大哮喘協會希望向所有參與手冊工作的個人和組織表示感謝。

贊助商： AstraZeneca, GlaxoSmithKline,
Toronto Dominion Bank Financial Group

創意設計: Piper Group Inc.

可讀性評估: RJ & Associates

認同機構: Family Physicians Airways Group of Canada

僅對所有參與本項目的義工們致以特別的感謝。

加拿大哮喘協會將於今后回顧更新手冊內容。我們歡迎您的反饋。如有任何意見或建議，請寫信給項目主任， Melva Bellefontaine,
E-mail 信箱：info@asthma.ca



1000058649-M4P3J4-BR01

Asthma Society of Canada

130 Bridgeland Avenue, Suite 425

Toronto, Ontario M6A 1Z4

是！我願意：

- 訂閱**免費季刊 E-newsletter, AsthmaTODAY**，獲得最新關於哮喘的新聞，包括哮喘研究現狀、活動預告，四季中哮喘控制的小竅門等。（現為英文版）我的 E-mail 信箱是：_____
- 參加哮喘協會的“**全加哮喘消費者建議組**”。**我有哮喘或我的小孩有哮喘**。我明白：我在建議組中的職責將是，對活動計劃和評估提出意見和建議；哮喘協會每年將與我聯繫不超過三次。

* 姓名：_____

地址：_____

城市：_____ 省：_____ 郵政編碼：_____

* 電話號碼：_____ * E-mail信箱：_____

*(標有 * 者為必填項)*

您的 E-mail 地址和個人資料將僅用於加拿大哮喘協會與您聯繫，不會作為其他用途。