

氣喘發生的誘因，與日常預防的照護

1. 什麼是氣喘

氣喘是一種受遺傳體質和環境因素雙重影響的呼吸道慢性發炎疾病，受影響的層面較廣泛性，慢性發炎反應會出現腫脹、泛紅以及黏液分泌等，發炎的程度上可從無症狀到嚴重呼吸困難，氣喘發作可能非常迅速也可能緩慢出現。

2. 氣喘發生的誘因

氣喘的發生主要由先天遺傳體質及後天環境因素雙重影響。

1) 過敏體質

具有遺傳性過敏體質的人，容易出現皮膚、呼吸道或消化道過敏症狀，例如異位性皮膚炎、過敏性鼻炎、氣喘等。

2) 後天環境

台灣屬海島型亞熱帶氣候，終年濕度高，易受環境中溫度及濕度的變化、呼吸道感染、灰塵、空氣汙染、情緒壓力、劇烈運動等，都易影響氣喘的發生。

3. 日常生活中預防氣喘

1) 遠離過敏原，像是花粉、黴菌、寵物毛、香菸、有機溶劑、香料等。

2) 維持健康的生活習慣，避免熬夜及過度疲勞、戒菸酒以及適時緩解情緒壓力、勿過度運動。

3) 增強自身抵抗力、預防感冒，避免引起呼吸道黏膜發炎造成過敏，引發氣喘。

4. 氣喘常見有哪些症狀

氣喘症狀常見下列四種症狀，依病情不同，不一定會全都出現。

喘鳴咻咻聲、慢性咳嗽、胸悶、呼吸困難(喘)等，氣喘症狀多變，引發氣喘的發生依照環境、體質會有所差異。