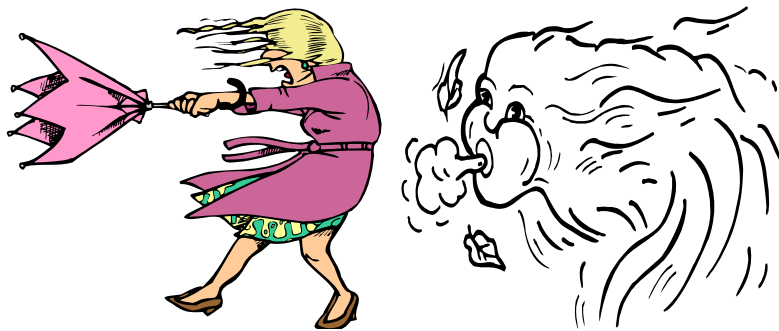


空氣污染與氣喘過敏

北半球遭逢熱浪侵襲，全球海拔最低的死海，出現 70 年來罕見的高溫，當地測得的溫度，居然達到攝氏 51.4 度，同樣被熱浪所苦，俄羅斯森林大火，核設施備受威脅，更多大量的毒霾空氣汙染已經籠罩整個空氣，民眾沒有戴口罩，根本不敢上街。儘管飛行數千公里來到台灣的沙塵顆粒都不大(平均直徑大概在 2.5 微米以下)，但對於人們脆弱的氣管而言，影響仍然很大。一般而言，直徑在 4 微米以下的顆粒，就可以隨呼吸氣流運動，因此有機會進入到肺部氣體交換區，讓肺部產生某些機能異常的現象。而直徑在 2.5 微米以下的沙塵，對人體的危害是最大的。



人體暴露微小顆粒危險因子讓肺泡發炎，釋放出有害的細胞因子，可能對老年人、兒童、心血管疾病、流感及氣喘病患者帶來危害。沙塵本身的大小，已經會對人體產生影響，更遑論這些不遠千里跨國而來的浮塵雲團所攜帶的各類微生物，對人體所可能造成的傷害了。依據文獻報導，細菌和真菌都可以附著到浮塵上、隨著風力的擴散，在沙塵所及之處，引起民眾過敏反應和各種疾病；尤其是氣喘，這可能是最容易因沙塵暴而惡化的呼吸道疾病之一。而影響室內空氣品質好壞的室內氣候條件則包含有溫度、溼度以及空氣流動的變化等。

前陣子沙塵暴來襲引起眼睛、皮膚、氣喘過敏的患者；時值春夏交接，異位性皮膚炎、蕁麻疹患者更是倍增。環境改變加上遺傳因子，過敏患者愈來愈多，這個慢性發炎如果是發生在上呼吸道，就會產生過敏性鼻炎；若發生在眼睛，則是過敏性結膜炎；若是皮膚，則為異位性皮膚炎。所以有異位性體質的氣喘患者，也常常合併有過敏性鼻炎或皮膚過敏。該怎麼照顧，不能不知。

環境控制及避免方法

預防勝於治療！平時注意保養，以維護健康。如果空氣污染應盡量減少外出，以免空氣中之污染物質加重呼吸道過敏症狀之產生。若需外出要隨身攜帶過敏藥物，以備不時之需。

- 1、空氣污染戴口罩與護目鏡可以保護。
- 2、凡是與症狀有關的過敏原或誘因皆應避免。
- 3、對灰塵過敏者應注意室內的清除打掃。
- 4、對花粉過敏者應儘量避免在花粉季節外出，濃度高時門窗要緊閉，可



使用空氣濾清機。

5、對黴菌過敏者應避免到潮濕發霉的地方，使用除濕機以控制溼度。

6、對動物皮毛、木棉、草蓆過敏者應少用羽毛用具及以人造纖維代替棉織物。

7、適當規則的運動是可以改善交感神經活性而增加敏感體質耐受症狀。

8、避免二手菸。

9、每天早晚測量尖峰吐氣流量計以了解肺部情況。



10、長期保養使用吸入型類固醇及吸入型擴張劑藥物控制病情。

※吸入性類固醇是氣喘治療很重要的保養藥，與口服和針劑的類固醇不同，全身性副作用少，長期使用控制發炎的效果會越好，使用的時間依臨床的嚴重度而定。如果平時沒有好好的保養，發作的次數會多，便會使呼吸系統受到不可逆的破壞。

氣喘是一個常見的慢性呼吸道炎症反應是可以預防的疾病。近年來，氣喘盛行率在台灣地區及許多國家都有增加的趨勢，已成為全球性健康問題之一。加上台灣位處亞熱帶潮濕地區，加上空氣污染，使得氣喘控制上更為重要。由於氣喘會反覆發作，嚴重時甚至會致命，不僅影響生活品質，更會危害生命安全。

至於藥物方面，一定要聽從醫師指示，千萬不可斷然停藥，以免復發。此外，急性惡化時一定要與醫師討論或趕快求診。只要平常就要好好保養身體，避免接觸過敏源，保持健康生活習慣，在運動前做好暖身活動，相信有氣喘的人也可以跟一般人一樣從事各項活動，不影響生活品質。祝福大家都有個健康快樂的人生！！

若您有任何相關的問題，請您直接詢問照顧您的護理人員，我們將竭誠為您服務

敬祝身體健康、平安喜樂！

Tel:02-27718151 # 2662

修訂日期:20170327