

冬春之際的 預防保健

——氣喘、關節炎

文／盧成 攝影／林鳳琪

根據統計

台灣地區十八歲以上成人的支氣管氣喘

盛行率高達百分之七點七九

冬春每年國內約有一千四百人死於氣喘

因此

值此冬春季節交替之際

應慎防氣喘發作



時序入春，氣候變化大，值此冬春季節交替時，正是氣喘發作的高峰期，氣喘患者應加強控制病情，避免接觸過敏原，以免誘發氣喘；此外，春雨綿綿，部分風濕病患也會在陰雨天或溫度變化較大時感到肌肉、關節痠痛，建議患者此時可以熱敷方式或做柔軟體操緩解不適症狀。

氣喘對國人的威脅

氣喘是一種常見的氣道炎症反應疾病，許多國家氣喘病的盛行率都有攀升趨勢，其已成為全球性的健康問題。藝人鄧麗君、林翠、崔愛蓮等人皆因氣喘病而消香玉殞。根據統計，台灣地區十八歲以上成人的支氣管氣喘盛行率高達百分之七點七九，八十九年氣喘就診個案數達四十九萬九千多人，其中十七歲以下年輕族群佔三成八，成人約佔六成二，總計一年花費醫療費用近二十億元；每年國內約有一千四百人死於氣喘，前年氣喘更擠入國人十大死因排行榜中。

另一項統計則發現，台北地區的學童罹病率已由民國六十三年的一點三上升至民國八十三年的一點七九，是學童健康的一大威脅。

氣喘九成以上是遺傳

氣喘病的發作與遺傳體質及環境誘發因素有密切關係。馬偕醫院小兒過敏免疫科主任徐世達表示，氣喘的發生九成以上與遺傳體質有關，根據統計，若幼兒的一等親中有一人罹患過敏性疾病，日後罹患氣喘的機率為百分之五十；若一等親中有二人以上罹患氣喘，幼兒有高達百分之八十的機率日後罹患氣喘。

國泰醫院胸腔內科醫師蘇志光表示，常見的氣喘誘發因素包括過敏原（塵蟎、蟑螂、動物的毛、花粉等）、呼吸道感染、空氣污染、運動、藥物（例如阿斯匹靈類藥物）、情緒激動、季節交替等，尤其是季節變化、溫差大的時期最易誘發氣喘，如夏末秋初或冬末春初時，門診中氣喘患者就會大增。

正確的用藥觀念

氣喘的典型症狀為咳嗽、呼吸急促、喘鳴、胸悶等，尤其是在夜晚或凌晨時最容易發作，蘇志光指出，氣喘嚴重度是以症狀發作頻率氣道阻塞程度及其變異度來分類，可分為輕度間歇性、輕度持續性、中度持續性及重度持續性四級，輕度間歇性每月發

作一至二次；輕度持續性約一周一次；中度持續性患者每天發作一次以上，重度持續性患者則一直持續發作。

治療氣喘的藥物主要分為抗發炎藥物及支氣管擴張劑，抗發炎藥物除可改變或終止氣喘病的氣道發炎反應及降低氣管的高敏度外，還可用於預防支氣管發炎反應的發生；支氣管擴張劑主要用於放鬆伴隨氣道發炎反應所產生的收縮中的支氣管平滑肌，對於改善氣道的發炎反應及敏感度毫無作用。

一項調查顯示，台灣地區只有百分之二十五的患者使用氣喘治本藥物——吸入型類固醇，過去一年中，仍有百分之四十三的病人每週至少發生兩次氣喘症狀，百分之四十日常活動受影響，百分之十二仍住院，百分之二十五曾送急診，顯示很多病人離氣喘治療控制的理想目標仍有大距離。

林口長庚醫院胸腔二科主任郭漢彬強調，隨著醫學的進步，有效控制氣喘，使病患生活完全正常，其實一點也不難，只要醫師與病患皆具正確的用藥觀念，即可有效達成氣喘治療目標。最佳的氣喘治療不但要能夠緩解氣喘症狀，更重要的是必須抑制氣喘發作的主因——支氣管發炎，以達到治本的目的。

如何避免氣喘發作

徐世達表示，氣喘的治療最重要的是改善居家環境，避免接觸過敏原，藥物則有助於緩解及控制病情。患者

以中醫觀點來看，氣喘患者應加強身體鍛鍊，散步、慢跑、打太極拳、游泳等都是不錯的運動。



應儘量避免會誘發氣喘的過敏原，尤其是塵蟎，且要保持室內通風乾燥，濕度宜控制在百分之五十至六十之間，最好不要養寵物。氣候變化劇烈、溫差較大的季節出門時最好戴口罩，以免吸入冷空氣，刺激呼吸道，導致氣喘發作。

台北市立中興醫院中醫科主任曹永

昌表示，春秋雨季花粉廣佈，上呼吸道感染較多，容易引發氣喘發作，以中醫觀點來看，患者應加強身體鍛鍊，散步、慢跑、打太極拳、游泳等都是不錯的運動。練氣功則可提高支氣管功能和呼吸道清除廢物的能力；此外，過度疲勞也會引發氣喘發作，患者不宜從事劇烈及較長時間的運動，以免誘發氣喘。

氣喘的食療保健

在食養食療方面，患者宜常吃人參、銀耳、白果、核桃、栗子、燕窩、柑橘、柚子、枇杷、綠茶等增強肺腎功能；平喘降氣，減少發作患者也可根據體質選擇相應食品調理，如痰多食少，舌苔白，可選食山藥、蓮子、大棗、柑桔、糯

米、芡實、南瓜等補脾；如多汗易感冒，可選食銀耳、百合、蜜、枇杷、等補肺；如小便清長、四肢發冷，可選食核、桃、栗子等補腎。

小心風濕發作

此外，風濕病患常說自己的關節好像氣象台，陰雨天和氣溫變化時就會發病。醫師表示，目前醫學尚無法解釋為何氣候變化會影響風濕病患的病情。過去曾有研究顯示，溫、濕度會影響關節，長期暴露在不正常的氣候環境中會使關節受損；也有人推測，天氣不佳時血液循環較差，冷的環境會使肌腱及肌肉變得緊繃，因此天氣冷時風濕病易發作。

其實風濕病的範圍很廣，凡是骨頭、軟骨、肌肉、肌腱、韌帶、粘液囊或滑膜等病變所造成的疾病，都可稱為風濕病。門診中較常見急性發作的患者通常為痛風、退化性關節炎、類風濕性關節炎及肌肉纖維疼痛等。不少老人家抱怨不斷下雨的情況下，關節頻頻作痛，也有一些電腦族、上班族抱怨一下雨就全身肌肉痠痛。

肌肉纖維疼痛患者多是長期從事電腦或文書工作的上班族，平時運動量很少，一不小心便容易造成肌肉扭傷、拉傷，導致慢性疼痛，部分患者

在氣候變化時疼痛加劇。

這些患者平時應多做些運動加強肌肉強度，當症狀發作時，可採取熱敷方式緩解。而在感到肌肉、關節疼痛時應接受治療，若只是尋求短時間的症狀減輕，可能延誤了治療及預防變形的最佳時機。

Point

【季節替換，慎防流行性感冒】

除了氣喘、風濕外之外，冬春兩季交替時也有不少民眾易感染流行性感冒，病毒也會隨著春節假期南來北往的返鄉人潮而擴散。醫師提醒，流行性感冒病毒除了可經飛沫傳染外，還可經由接觸到被感染者的口鼻分泌物而散播出去，因此應勤洗手，儘量避免以手接觸口鼻。在流行期間，民眾應減少出入人多擁擠的公共場所，以免感染。

罹患流行性感冒的患者應多喝水、多休息、少去公共場所。多喝水可減少呼吸道中病毒的數量；多休息可增強體力對抗病毒的侵襲；少去公共場所以免交叉感染另一型的病毒，使症狀更嚴重。若有高燒不退、意識不清的情況，應立即就醫，不宜擅自服用中西成藥或補品，以免延誤病情。