

小冊子#1：什麼是哮喘？

簡介

哮喘是一種涉及肺部呼吸道（支氣管）的慢性疾病。病因是支氣管對許多不同的物質過度敏感。當接觸這些物質（或「刺激」）時，哮喘患者的支氣管會變窄，使空氣難以自由進出肺部。沒有哮喘病的人儘管受到相同的刺激，但其支氣管卻沒有這種反應。因此，哮喘患者的氣管「反應過度」這說法。引起支氣管狹窄的物質稱為哮喘「誘因」。

哮喘是一種慢性疾病，支氣管接觸某些誘因而異常地變窄的表現，發作時可以是整日整夜、日復日持續數月、數年，及有時甚至終生。然而，許多哮喘患者的呼吸道在一段很長時間，通常是寬闊的並且感覺完全良好。直到他們接觸到哮喘誘因後，他們的支氣管才會變窄或出現呼吸困難。因此，對於大多數哮喘患者來說，症狀來來去去，有時非常快，但他們仍然容易出現支氣管狹窄。哮喘就是這樣，持續易於發病。

過度反應的呼吸道

哮喘患者的支氣管變窄這異常傾向的強度因人而異各有不同。也就是說，哮喘患者的氣管有不同程度的過度反應。有些哮喘患者僅在輕微接觸哮喘誘因後支氣管嚴重變窄。在另一個極端，其他哮喘患者即使在強烈接觸哮喘誘因後，也只會出現輕微的支氣管變窄。因此，哮喘患者的支氣管易發病程度不同。同樣重要的是，對於某位哮喘患者來說，支氣管變窄可能會隨時間而變化，就像哮喘發作的強度可能會時強時弱。一個例子是花粉過敏者的支氣管過度反應隨季節而變化：在花粉季節，他們對所有哮喘誘因（而不僅僅是花粉）變得更加敏感；花粉季節過後，它們又逐漸變得不那麼敏感。現今的哮喘治療的一個主要目標是，將支氣管敏感度降低到盡可能接近正常水平。

首先是什麼原因導致支氣管過度反應？也就是說，哮喘的病因是什麼？沒有人確切地知道這個問題的答案，而且原因可能不只一個，而是有很多不同的。我們很可能從父母那裡遺傳了部分這種傾向。這是「在我們的基因中」。然而，越來越多的證據表明，哮喘也是一種特殊的支氣管發炎。在許多（儘管可能不是全部）情況下，這種發炎是涉及支氣管的過敏型反應的結果。這裡重要的一點是，即使哮喘患者感覺良好且完全沒有症狀，他或她的支氣管中仍然有輕度的炎症。儘管檢測不到氣管腫脹，也沒有多餘的粘液產生，但支氣管常存在輕度的受刺激狀態，使它表現出異常的敏感性。我們（尚未可）改變我們的基因！，但我們可以有效減少呼吸道發炎。

什麼是哮喘？

使呼吸道不這麼過度反應

從這些觀察中得出以下概念：1) 哮喘是一種呼吸道的慢性炎症性疾病，2) 使哮喘患者的支氣管不這麼過度反應的方法是消除或至少減輕這些管子的炎症。

一些會導致支氣管突然變窄的哮喘誘因也可促進持續的、輕度的支氣管發炎。例如吸入香菸煙霧、動物皮屑、塵蟎和季節性花粉。對某些人來說，工作場所的化學物質或煙霧可能會導致支氣管發炎惡化。去除這些哮喘性發炎的「刺激因素」可以顯著改善哮喘症狀。因此，改變家居或工作環境（例如，送走寵物貓、消滅蟑螂或減少臥室的灰塵接觸）可以減少症狀並減少使用治療哮喘藥物。隨著支氣管的發炎逐漸減輕，它們對各種誘因的過度反應也會減弱。

目前，減輕支氣管發炎的主要方法是使用藥物。這些藥物需要定期服用才有效。目前有這功效的藥物種類包括吸入性抗發炎類固醇（「皮質類固醇」）；阻止支氣管中促進發炎的化學物質（白三烯）的藥片；以及針對哮喘發炎過程中有著其重要性的特定促發炎分子的單株抗體注射劑（「生物製劑」）。

支氣管變窄的原因和治療

當接觸哮喘誘因時，支氣管會以兩種常見方式變窄。首先，以環狀形圍繞支氣管的肌肉細胞會收縮，擠壓氣道並使其變窄。如您所知，這些環繞支氣管的肌肉細胞不是自主控制的；它們是「非隨意」肌肉，就像那些收縮瞳孔或使食物通過腸道的肌肉一樣。它們可以快速收縮（不到一分鐘），並且同樣可以相對快速地放鬆。旨在使支氣管周圍的肌肉放鬆的藥物稱為「支氣管擴張劑」。直接吸入支氣管時，支氣管擴張劑最有效。一些起效迅速（僅需 3-5 分鐘）的支氣管擴張劑稱為「快速緩解劑」或「搶救」藥物。

哮喘時呼吸道變窄的第二種方式是支氣管壁腫脹和黏液堵塞管子。支氣管腫脹是因為哮喘誘因引發一系列化學反應，導致支氣管充滿液體和遷移細胞。此外，同樣的反應可以刺激支氣管中的黏液腺，產生更多的黏液。任何患過感冒的人（我們所有人！）都知道，鼻腔通道腫脹和鼻粘液增加會對嘗試透過鼻孔呼吸產生影響。同樣，支氣管腫脹和黏液過多也會引起哮喘症狀。

與支氣管肌肉的收縮不同，這些管的腫脹無法在幾分鐘內消失。正如嘴唇因外傷而腫脹或皮膚因毒藤植物造成皮疹而發炎一樣，身體需要數小時到數天的時間才能恢復到受傷或刺激之前的狀態；這種腫脹只能逐漸減退。

用於放鬆支氣管肌肉的藥物（支氣管擴張劑）對支氣管腫脹和黏液分泌過多沒有作用。治療炎症反應需要抗炎藥物，例如皮質類固醇或「類固醇」。[請參閱標題為「[哮喘與吸入類固醇](#)」和「[哮喘與類固醇片劑藥](#)」的小冊子。]哮喘嚴重發作的患者通常會說，所服用的支氣管擴張藥物「不見效」；他們感到的喘息、咳嗽、氣短和胸悶不僅僅是由支

什麼是哮喘？

氣管肌肉收縮引起的，而是由支氣管腫脹和粘液堵塞引起的。支氣管擴張劑未能緩解症狀也就不足為奇了。

哮喘的症狀

當呼吸道變窄時，患者可能會出現各種症狀：每位哮喘患者的感覺會有所不同，每次氣喘發作時的感覺也可能有所不同。常見症狀有咳嗽（伴隨或不伴隨咳痰）、喘息（呼吸時胸部發出音樂般的哨聲）、氣短和胸悶感。有些人感到下巴下方或喉嚨周圍發癢。鼻塞或流鼻水可能是相關症狀，不是由哮喘引起的，而是由鼻子的過敏引起的。對於哮喘患者來說，呼吸道感染或「頭胸部患上感冒」的症狀（即流鼻涕、咳嗽和胸悶）與哮喘和過敏的症狀難以區分。在這方面有用的是一種可以測量呼吸道變窄程度的裝置，即峰值流量計（請參閱標題為「[哮喘和峰值流量監測](#)」的小冊子）。

哮喘不是什麼

值得一提的是哮喘不是什麼。其他疾病可能會引起類似哮喘的症狀。吸煙人士也可能出現咳嗽、氣短和胸悶等肺氣腫和慢性支氣管炎的症狀。哮喘在許多方面與肺氣腫和慢性支氣管炎不同。最重要的是，肺氣腫和慢性支氣管炎導致的呼吸道變窄是永久性的，基本上是不可逆轉的。呼吸能力每天或每月的變化很小。相比之下，在哮喘中，導致呼吸道變窄的肌肉收縮和發炎在很大程度上是完全可逆轉的。即使在嚴重發作後，完全恢復正常也是正常的。透過有效的治療和自我護理，患者的呼吸能力通常可以在大部分時間保持正常或接近正常。