

Traditional Chinese

慢性阻塞性肺病與哮喘

CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE (COPD) AND ASTHMA

這兩種病都是慢性呼吸系統疾病，而又日趨普遍。它們固然有相似的症狀和治療方法，但是掌握兩者的區別也很重要。

哮喘是什麼？(What is Asthma?)

哮喘是一種影響氣道的慢性病。氣道就是空氣進出肺部通過的管道。如果你有哮喘，你的氣道內壁就變得腫痛，導致氣道十分敏感。遇上令你感到煩擾的東西，或者令你有過敏反應的東西，氣道對它們或許作出激烈的反應。當氣道作出這種反應的時候，它們收窄，進入肺部的空氣減少，可以引起喘鳴、咳嗽、胸口感到受壓迫、呼吸困難。當這些哮喘症狀來得比平常厲害時，就叫做哮喘發作。在嚴重的哮喘發作，氣道甚至緊閉得連要害器官也得不到足夠的氧氣。嚴重的哮喘發作是可以致命的。

慢性阻塞性肺病是什麼？(What is COPD?)

慢性阻塞性肺病(COPD)令人呼吸困難。常見的慢性阻塞性肺病(COPD)初期徵象是咳嗽有痰、呼吸困難。慢性阻塞性肺病(COPD)的氣道和氣囊維持不了原來的形狀，而變得「鬆垂軟弱」。

吸煙是慢性阻塞性肺病(COPD)最常見的成因。吸入其他類型的刺激物，好像污染物、塵垢或化學品，都會直接或間接引起慢性阻塞性肺病(COPD)。戒煙是避免釀成慢性阻塞性肺病(COPD)的最佳方法。慢性阻塞性肺病(COPD)有治療可以令你好過些，但是沒有根治的靈丹妙藥。

症狀可以改善多少？(How much will symptoms improve?)

有恆心接受哮喘治療，大多數人都可以把症狀控制得很好，如常從其所好，包括體育活動、遊戲玩樂、學習、睡眠、運動或其他日常活動。很多運動健兒，冰上曲棍球員也好(例如 Gary Roberts)，其他奧林匹克世界運動會的獎牌得主也好，其實也有哮喘，只要他們把哮喘控制得好，就無礙他們參加體育運動，一展身手。控制哮喘的關鍵在於避開誘因和有效用藥。哮喘是可以治療和控制的。

一旦釀成慢性阻塞性肺病(COPD)，情況就不易逆轉。病人可以加強對症狀的控制，減少舊病復發的頻率，但是他們體內的氣流始終有所阻礙。

教育的重要性 (The importance of education)

哮喘和慢性阻塞性肺病(COPD)都需要定期服藥來維持日常控制。再經過受過訓練的導師，以編排組織好的教育課程指導，病人一定有所裨益。

www.calgaryhealthregion.ca/ican/index.html 有網路上的哮喘資料

瀏覽 www.calgaryhealthregion.ca，點擊人體地圖 human atlas 圖像，就可以從眾多主題之中，選看哮喘或慢性阻塞性肺病(COPD)的英語錄影短片。

本文來自：卡加利區域衛生局及蘋果雜誌