

呼吸系統急症

士 立刻要做的事：保持能夠順暢呼吸的姿勢休息，等情況比較和緩再到醫院檢查。

呼吸系統急症有哪些狀況？

定義：因為呼吸系統病變而造成呼吸急促或呼吸困難，常見的有氣喘、慢性阻塞性肺疾病及氣胸等。

臨床表現：

有明顯的呼吸急促或呼吸困難，更嚴重者會有煩躁不安、冒汗、嗜睡、發紺（就是指嘴唇發黑、四肢發紫、臉色呈現暗藍色等這些現象），或者意識不清等缺氧症狀。

造成原因：

氣喘或慢性阻塞性肺疾病急性發作可能是因為上呼吸道感染、肺炎或抽菸而導致呼吸道痙攣及呼吸道阻塞。氣胸的造成原因可因外傷或自發性引起（即沒有外傷病史），因為肋膜腔內有氣體存在而造成某種程度的肺壓迫導致膨脹不全。另外，氣喘也有可能是由過敏原刺激支氣管造成過敏反應而引起。

結果：

如果有呼吸急促或呼吸困難而未及時就醫接受治療，可能會造成呼吸衰竭而死亡。

要怎麼預防才好？

預防呼吸系統急症發生，最重要的是要知道引發急症的原因，並盡量避免。

1. 保持適度的運動及均衡的飲食以維持身體健康。避免抽菸，盡量少到人多擁擠的地方，可以減少呼吸道感染的機會，也就避免氣喘或慢性阻塞性肺疾病的急性發作。
2. 對於過敏而導致氣喘發作者，應避免接觸過敏原如塵、植物花粉、黴菌、家塵或者動物的毛皮垢屑。
3. 平時要注意衛生，養成常洗手的習慣，也可以施打流感疫苗、肺炎雙球菌疫苗等預防注射，以減少呼吸道被感染而引發的呼吸急促或呼吸困難。
4. 有慢性呼吸道疾病的人，平時應遵照醫師的指示使用藥物。

我該怎樣照護自己？

對於長期患有慢性阻塞性肺疾病或者肺功能受影響的氣喘病人，可在居家自備氧氣以應及時使用，急性發作時亦可先自行使用吸入性支氣管擴張劑。

什麼時候需要找醫師？

1. 有呼吸急促或呼吸困難的症狀時。
2. 有高燒不退或上呼吸道感染症狀未能獲得控制時。
3. 出現不適而自己無法判斷時。