

【世界氣喘日新聞稿】

## 2024 世界氣喘日醫藥官界聯合呼籲「3 大要點與 4 字口訣」 規律回診長治久安是「棄喘」關鍵！氣喘衛教大使崑崙靠醫建戰勝：天冷與球場熱舞運動也不咳！

【2024 年 5 月 7 日，台北訊】

今年的世界氣喘日是 5 月 7 日，呼應全球氣喘倡議組織(Global Initiative for Asthma, GINA)2024 的宣導主題「Asthma Education Empowers-氣喘教育再強化」<sup>1-2</sup>，衛生福利部中央健康保險署、國民健康署偕同台灣胸腔暨重症加護醫學會、中華民國診所協會全國聯合會於世界氣喘日記者會，聯合首推易懂的掌握氣喘 3 大要點與 4 字口訣，規律回診長治久安是關鍵，希望傳遞患者正確氣喘自我照護知識。同時，氣喘衛教大使崑崙也現身分享自身氣喘經驗，強調「規律回診與遵從醫囑」重要性，共同呼籲國民提高自我檢測照護意識，打造全民美好健康願景。

2022 年成人氣喘臨床照護指引調查指出，台灣成人氣喘盛行率大概是 12%，兒童氣喘盛行率則有 15%。換言之，全台灣仍有約 140 萬的氣喘病人尚未被診斷或持續追蹤氣喘<sup>3-4</sup>。根據 2024 年台灣胸腔暨重症加護醫學會氣喘遵醫囑性的大型醫院普查發現，氣喘病人中有加入氣喘醫療給付改善方案(P4P) 的門診回診率相較於未加入此方案的氣喘病患有差距 20%<sup>5</sup>。其中統計未加入氣喘照護方案的病患，其氣喘基礎抗發炎吸入劑之用藥遵從性僅 33%<sup>5</sup>。相當於一年僅有 120 天使用藥物<sup>5</sup>。台灣胸腔暨重症加護醫學會理事長、台北榮民總醫院胸腔部部主任陳育民教授表示從此普查中觀察到氣喘醫療給付改善方案有助於提升氣喘病人病識感與回診率。

### 後疫情時代「久咳不癒」被誤以為長新冠 全台氣喘就診與回診率低引憂心

衛生福利部中央健康保險署石崇良署長表示過去幾年來，透過「全民健康保險氣喘醫療給付改善方案」的論質計酬機制，搭配雙向轉診制度，已使得氣喘急診與住院比例逐年改善，並有降低。未來希望持續與學會、醫院以及基層合作，落實氣喘用藥的衛教持續教育，強化規律回診降低氣喘惡化風險，讓資源花在更多需要幫助的氣喘病人。後疫情時代，大部分民眾皆有染疫經歷，即便喜獲「一條線」也深受長新冠所擾，咳個不停。中華民國診所協會全國聯合會廖文鎮理事長表示，許多患者皆久咳難耐才就診，如果出現久咳兩週以上、咳嗽有咻咻聲、胸口緊、以及反覆感冒等 4 大症狀，很可能就是「氣喘」的典型症狀。

### 醫藥官界聯合首推氣喘掌握 3 大要點 4 字口訣攜手棄喘

有感於現今氣喘照護治療處境，台灣胸腔暨重症醫學會協同全台百位胸腔科醫師一致認

【世界氣喘日新聞稿】

同，於世界氣喘日公布強調「氣喘三大要點」：

- 一、發現：民眾需熟記 4 字口訣「啾、閉、久、哇」，分別對應咳嗽啾啾叫、胸口閉緊感、久咳不癒、反覆出現感冒症狀，提升自我檢測是否有氣喘症狀。
- 二、監測：除了 4 字口訣對照常見的四種氣喘症狀外，民眾也可使用氣喘居家監測尖峰呼氣流速器，輕鬆掌握氣喘狀況。呼氣流速紅、黃、綠，紅燈代表為 <60% 的「危險範圍」、黃燈代表為 60%~80% 的「需注意範圍」，以及綠燈代表為 80%~100% 的「安全範圍」。
- 三、控制氣喘不發作：欲使氣喘穩定不發作，使用抗發炎吸入型類固醇是關鍵！切勿依賴短效緩解用吸入劑「救急」，年用逾 3 支，可能增加惡化、死亡風險<sup>6</sup>。

**衛教大使崑崙也受氣喘之苦！遵照醫囑使用含有吸入型類固醇長效支氣管擴張劑「控喘」：大冷天上球場都不怕**

一同與會的氣喘衛教大使崑崙也分享過去經驗：「小的時候氣喘狀況非常嚴重，一點點刺激都能讓我咳得痛苦不已。起初以為是過敏，結果竟然是氣喘！」崑崙也指出，光靠改變生活作息並非長久之計，「後來我也是經過與醫師討論後隨身常備長效型支氣管擴張劑抗發炎，除了備不時之需之外，規律使用下來真的狀況好轉非常多。」現在即使季初季末等季節交替、氣溫變化巨大的環境也能照常活力滿滿上球場應援，再也不必承受氣喘之苦！

**「遵從醫囑使用含有吸入型類固醇長效支氣管擴張劑抗發炎，規律回診長治久安是關鍵」**

氣喘的患者若使用「緩解用吸入劑(急救)」，僅能在急性發作時短暫緩解，甚至容易過度依賴以致用量越來越大；反之，若平常遵照醫囑規律使用含『吸入型類固醇』的長效支氣管吸入劑做好日常保養，從根本抗發炎，有效治本控制氣喘。

台灣胸腔暨重症醫學會理事長再次呼籲國人，如果有四個症狀「啾(咳嗽啾啾叫)、閉(胸口閉緊感)、久(久咳不癒)、哇(哇！反覆出現感冒症狀)」應要遵循醫囑，規律回診找專業胸腔科醫師來做診斷，維持安心健康生活品質。

資料來源：

1. [Global Initiative For Asthma< WORLD ASTHMA DAY 2024>](#)
2. [Global Initiative For Asthma< WORLD ASTHMA DAY 2024, "Asthma Education Empowers">](#)
3. [台灣胸腔暨重症醫學會《2022 台灣成人氣喘臨床照護指引》](#)
4. 全民健康保險醫療品質資訊公開網 (2023 年)
5. 113 年台灣胸腔暨重症醫學會氣喘遵醫囑性普查
6. npj Primary Care Respiratory Medicine (2021) 31:19 ; <https://doi.org/10.1038/s41533-021-00231-1>