



認識氣喘衛生教育指導

氣喘是指支氣管出現慢性發炎使黏膜紅腫、分泌物增加後出現過度反應的問題，引起肺部中的空氣流量減少，可能出現呼吸喘、胸悶等症狀，通常於半夜和清晨最常見，是一種受遺傳體質和環境因素雙重影響的疾病，氣喘發作可能非常迅速也可能緩慢出現，通常症狀不會很嚴重，但急性發作未有效治療可能會致命。

(一) 氣喘的成因？

- (1)過敏原：如-香菸、揮發性有機溶劑、花粉、塵蹣、動物毛屑、蟑螂等。
- (2)感染：病毒、細菌或黴菌的感染，引起呼吸道發炎而誘發過敏反應。
- (3)氣候與溫度變化:環境溫度、濕度的改變、冷空氣。
- (4)藥物：抗高血壓藥物、阿斯匹靈及抗精神藥物。
- (5)運動：跑步、爬樓梯、。
- (6)情緒：喊、大哭、大笑等行為。

(二)氣喘有哪些症狀？

- (1)呼吸困難(2)喘鳴(3)胸悶(4)超過一週以上的咳嗽（常發生在夜晚及運動後）但依病情不同，不一定會全部呈現。

(三)氣喘的治療

環境控制、藥物、自我監測三項必須配合

1. 環境控制：

- (1) 保持清潔遠離過敏原。
- (2) 避免接觸刺激因子。

2. 藥物：按照您的藥物治療計畫使用藥物，定期接受醫師診療。

治療氣喘的藥物有兩類：

- (1)抗發炎藥劑(控制藥物):用於改善慢性氣喘症狀，是每日必須使用的。用來治療呼吸道的發炎，可減輕呼吸道腫脹的現象。
- (2)支氣管擴張劑(緩解藥物):擴張氣管，使呼吸順暢，作用快速用來改善氣喘的急性氣喘症狀。

3. 自我監測：

平時仍應自我監測，以預防及提早處理惡化中的氣喘。

(四)氣喘平時照護

- (1)改善居家環境，應使用易於清洗的寢具和簡潔的裝潢。
- (2)避免二手菸、避免空氣污染。



- (3) 避免情緒起伏太大，盡量維持心情平穩。
- (4) 避免劇烈的運動或於運動前使用藥物預防氣喘發生。
- (5) 攝取平衡而營養的食物，避免冰冷及刺激性的食物，如：辣椒、香煙、酒。
- (6) 配合醫師所擬定治療計畫正確用藥，定期回診適當調整治療
- (7) 氣溫變化過大時，應注意身體保暖，外出時應隨身攜帶口罩、小外套或圍巾。
- (8) 改善生活習慣，增強抵抗力、防止上呼吸道感染，若有上呼吸道感染症狀盡早就醫。
- (9) 利用尖峰流速計來監測病情，並做為自我控制之依據。
- (10) 建議年滿六十五歲以上長輩及氣喘兒進行流感疫苗之注射。

(五) 氣喘發作時的處置

- (1) 如果您已經知道您的氣喘發作原因，請把發作原因去除或遠離發作原因。因為如果您一直與發作原因接觸，藥物的治療也不見得會有效。
- (2) 氣喘發作時，焦慮會讓氣喘更厲害，應保持冷靜，放鬆您的肌肉，請採用舒緩技巧、儘量休息。
- (3) 如果家裡有尖峰吐氣流量計請正確使用尖峰吐氣流量計，觀察並監測氣喘的症狀是否有改變。
- (4) 使用支氣管擴張劑後 5 至 10 分鐘即會改善，30 分鐘症狀仍不見改善，可再使用支氣管擴張劑一次，若症狀仍不見改善及開始說話或走路皆困難、嘴唇或指甲發紫情形，則應儘速至醫院求診。