

氣喘兒的居家自我照護衛生教育指導

氣喘是小兒科門診最常見的慢性疾患，台灣有一半的小朋友跟過敏病脫離不了關係。過敏病或氣喘病來自於遺傳體質，或是過敏原及其他刺激物長久刺激呼吸道所造成，治療過敏病或氣喘病最重要的原則就是避開過敏環境、早期診斷及早期治療。

- 您的小朋友是不是得了氣喘病：不是只有喘鳴發作、呼吸困難才是氣喘病。當您發現家裡的小朋友，常有夜咳或咳嗽超過十天，需懷疑小孩有氣喘病，天氣一變冷小孩就咳，天氣轉好，咳嗽也隨之減少，就更需懷疑氣喘病的可能性了。當您被醫師診斷為氣喘病時，不需過度擔心，三分之一的兒童氣喘病會"痊癒"，另外，三分之一會日漸轉好，只有三分之一會惡化，所以接受它，用心治療它，是戰勝氣喘的不二法門。
- 治療氣喘：氣喘病有潛在的危險性，突然的急性發作，會引起呼吸困難甚至危及生命。
- 如何治療氣喘病？
 - ⊕ 避免與過敏原接觸，便可減輕呼吸道受到的傷害。
 - ⊕ 避免進出公共場所，感染機會降低也可以大幅度減少氣喘之發作。
 - ⊕ 務必規則使用治療氣喘的藥物，舒緩氣喘的治療藥物要隨身攜帶。
 - ⊕ 若有需要依醫師指示使用尖端呼氣流量測速器：保持肺功能在最好的狀況。
- 早期警覺到氣喘要發作的現象：
 - ⊕ 一般氣喘要發作前，都會有些症狀，如半夜常會因咳嗽或胸悶醒過來。
 - (1) 最近使用支氣管擴張劑的次數大增。

(2) 對日常活動或運動的耐性大受影響，原本可輕易爬上三、四樓，最近只要稍微走動一下都會咳嗽或感到胸悶。

(3) 呼氣流量降低超過個人最好值 20%以上，都需要特別小心。

- 治療氣喘的目標之一是維持正常的運動與日常活動。患有氣喘病的患者只要在運動前(尤其在劇烈的跑步前)，有較久的暖身運動(最好 30 分鐘)，或是運動前適當的使用支氣管擴張劑，都可減少或減緩其發作的嚴重度，另外選擇較適合氣喘病人的運動，如游泳也可避免運動引致的氣喘發作。