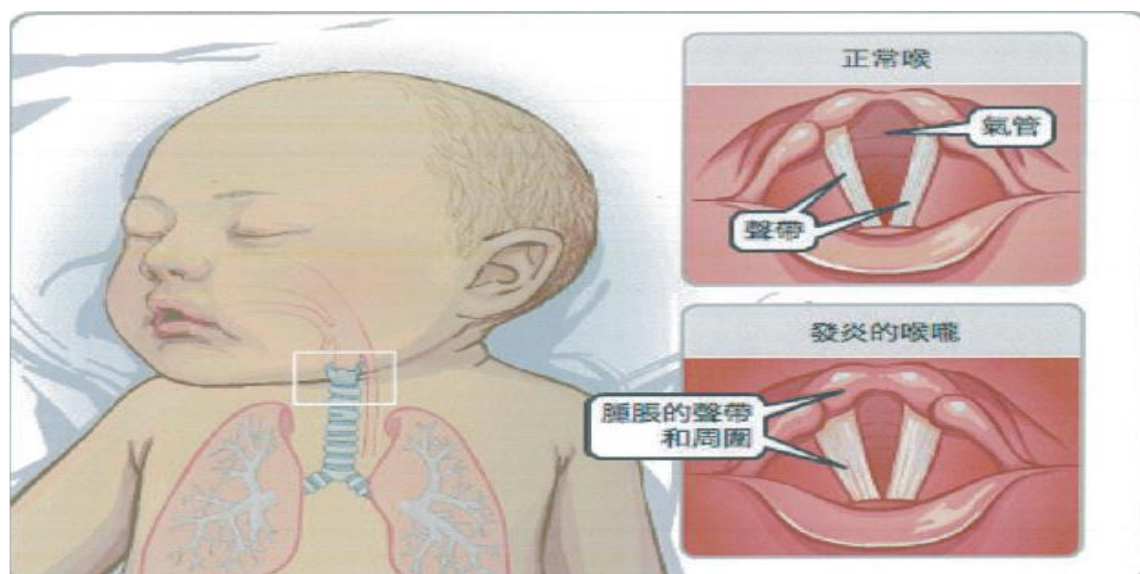


哮喘衛生教育指導

哮喘是一群症狀的總稱，是聲門與聲門下的喉部腫脹，導致呼吸道管徑變小，所引起的吸氣性哮鳴，常發生於上呼吸道感染後，易在夜間突發呼吸困難，主要是咽部會厭處嚴重發炎導致呼吸道阻塞而引起的症狀。好發年齡為6個月到3歲以下幼童，多在季節變換時發生。



症狀：

通常先出現1-3天的咳嗽、鼻塞、流鼻水、發燒等上呼吸道感染的症狀，之後出現聲音沙啞，接著呼吸道分泌黏液增加造成呼吸道受阻，會不斷咳嗽，甚至發出類似狗吠聲的狗吠式咳嗽及吸氣哮鳴音，嚴重時會出現肋間凹陷或呼吸困難，白天、晚上都可能發作，晚上則較嚴重。

哮喘照護注意事項：

1. 冷霧：濕冷的空氣有助於減少引起呼吸噪音和呼吸困難的氣管腫脹。
2. 依照醫師指示服用藥物。
3. 準備軟質或半軟質且粘稠食物為宜，如：果凍、豆花、布丁、蒸蛋等食物，少量多餐、多攝取水分。
4. 避免過熱或辛辣的食物。
5. 如出現呼吸困難、吞嚥困難、躁動不安、唇色變紫，需立即就醫。