

認識氣喘

氣喘是一種慢性的呼吸道發炎性疾病，呼吸道症狀會隨病人控制狀況反覆出現，兒童時期的氣喘症狀到青少年階段大部分可以消失，但多數病人會在中壯年再出現氣喘症狀，雖然如此，氣喘經過良好的用藥控制，便能恢復一般生活。

一、氣喘之成因

1. 呼吸道發炎造成上層黏膜腫脹。
2. 發炎腫脹後呼吸道管腔變窄。
3. 呼吸道因發炎反應而對刺激過度敏感。

二、氣喘的症狀

氣喘的主要症狀包括：呼吸困難、喘鳴、胸悶、慢性咳嗽。但並非所有的氣喘病人皆有喘鳴聲音出現，有些病人只有咳嗽，尤其是時常發生於夜晚與運動後。治療可以控制呼吸道發炎現象，避免持續存在的發炎導致肺功能無法挽回的傷害。

三、氣喘的診斷

目前為止還沒有單獨一種實驗室檢查或臨床症狀及表徵可用來診斷氣喘。因此氣喘之診斷要綜合幾方面的特徵來確認：

1. 病人出現反覆性、突發性的喘鳴發作。
2. 長期的咳嗽，尤其在日夜溫差大或季節交替時。
3. 容易因為污染的空氣出現呼吸道症狀。
4. 常出現感冒現象，且感冒症狀持續時間較長。
5. 有氣喘家族史。
6. 有過敏性鼻炎或過敏性結膜炎症狀或家族史。
7. 運動後出現呼吸道喘鳴現象。

四、氣喘病的治療有四大基本原則

1. 避免非過敏性和過敏性的刺激因素。
2. 規則的使用藥物控制及監測。
3. 生活環境的改善。
4. 定期回診檢查。

五、如何預防氣喘發作

氣喘的預防，應同時考慮遺傳和環境因子，因此，預防氣喘發作，必須注意：

1. 規則用藥及監測。
2. 盡量減少和延緩嬰幼兒暴露於過敏原。
3. 居家環境的改善，應使用易於清洗的寢具和簡潔的裝潢。
4. 避免二手菸，尤其母親抽菸更是禁忌。
5. 經常保持生理和心理的健康。
6. 避免空氣污染。
7. 預先準備藥物以避免劇烈的運動和氣候變化對呼吸道造成不良的影響。

六、飲食注意事項

攝取均衡的飲食，避免高蛋白、高脂肪和高熱量的食物。運動後病情不穩定時避免食用冰冷飲料及食物，宜多喝溫開水，至於是否要避免何種食物，則視病人吃了該項食物時是否會引發氣喘發作而定，一般而言，氣喘發作與吸入空氣中過敏刺激物質最有關聯，與食物種類較無關係，不過仍有少數病人會因服用某些特殊食物或藥物而產生症狀。

七、氣喘發作時的處理

首先應放輕鬆停止進行中的活動，以稍微前傾的姿勢坐下，家中備有藥品者，先以尖峰呼氣流速測試呼氣量後，每隔 15 至 20 分鐘給予吸入氣管擴張劑，若持續 3-4 次後症狀仍未有緩解，則應儘速送醫。

八、活動注意事項

1. 在乾冷的季節進行劇烈運動時，很容易改變氣管管壁之溫度與濕度，引起氣喘發作。至於較緩和的運動如游泳、騎自行車及體操、慢跑等，則鼓勵去做，但須視病人情況適可而止，並準備支氣管擴張劑於運動前使用，以避免引起氣喘發作。
2. 避免情緒過度激動、緊張。

九、居家環境的調整

台灣地區因地處於亞熱帶地區，較易引起氣喘或過敏病的過敏原，為塵蟎、黴菌、蟑螂及寵物的皮垢等，家中的寢具、棉被、枕頭套、窗簾、地毯等，正是上述過敏原容易藏匿的地方，所以家中擺設的原則參考如下：

1. 使用除濕機，控制相對濕度於 55% 左右。
2. 以尼龍製的寢具品為佳，避免塵蟎藏匿。
3. 避免加裝厚重布質窗簾及地毯，或經常清洗。
4. 每隔 2 星期左右清洗被套、床單，清洗前以攝氏 65 度的熱水浸泡 10 分鐘，清洗後約日曬約 6 小時。
5. 以木板取代彈簧床，或彈簧床上加裝防蟎床單。
6. 擺設以簡單為原則。



中山醫學大學附設醫院-護理部
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____

中興院區 04-22621652 轉分機_____