



氣喘居家照護

一、成因及生理機轉

氣喘是兒童最常見的慢性疾病，好發於秋、冬二季，原因是支氣管對某些特定物質(過敏原)引起過敏反應，造成血管通透性的改變，支氣管黏膜腫脹發炎、黏稠分泌物增加、支氣管平滑肌收縮及發炎細胞大量聚集而造成呼吸道部份阻塞引發咳嗽或呼吸困難的氣喘反應。

二、誘發因素

- 1.過敏原：塵蟎(最常見)、灰塵、蟑螂、黴菌、棉絮。
- 2.易過敏食物：牛奶、蛋白、魚、蝦、螃蟹、蚌殼海鮮、花生、巧克力、芒果。
- 3.刺激物：香菸尼古丁、木頭燃燒的煙霧、香味、花粉。
- 4.細菌或病毒引發呼吸道感染如；感冒、鼻竇炎、氣管炎。
- 5.運動：激烈運動。
- 6.情緒：緊張、害怕、焦慮。
- 7.動物：貓、狗、齧齒類毛屑。
- 8.環境變化：季節變換、吸入冷空氣、搬新居。



三、症狀

- 1.呼吸困難、急促，有喘鳴聲(吐氣時出現『咻、咻』音)。
- 2.劇烈咳嗽且痰液增多。
- 3.胸口緊悶有壓迫感。
- 4.說話短促、喘息、語句不連接、臉部潮紅或蒼白、口、鼻、指甲發紺。
- 5.呼吸時有明顯的喉凹及使用肋緣呼吸輔助肌肉。

四、居家照護

- 1.避免誘發因素:戴口罩、勤洗手、適當保暖、預防感染，減少進出公共場合。
- 2.保持居家環境清潔乾燥:床單、被單每週替換並以熱水清洗、減少接觸絨毛物品、蠶絲被取代羽毛被、不用地毯與布織類窗簾及家具、不養寵物、室內溫度 24-28°C、濕度 40-50%、清除灰塵、避免吸菸環境。
- 3.適度有氧運動：運動前先暖身，可慢跑、游泳、騎腳踏車並配合間歇性休息，每週 3 次、每次 20-30 分鐘，避免情緒過度激動與刺激運動。
- 4.氣喘發作時宜保持鎮定，安撫情緒、採坐姿、鬆開過緊衣物，減輕呼吸困難症狀。
- 5.依醫師指示，平時給予『保養性吸入型類固醇』以預防發作，使用後須立即漱口，避免口腔粘膜感染，記錄發作時間及頻率，必要時依遵醫師指示，使用『支氣管擴劑』，每 20 分鐘吸藥一次，使用 3 次仍未改善，則須儘速就醫治療。

參考資料:

王牧羣、吳中興、周宇光、楊朝輝 (2008)·小兒氣喘的預防與治療·基層醫學, (23) 8, 245-252。

行政院衛生署國民健康局(無日期)·認識氣喘·2010年12月12日取自

<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPNET/children/Media.aspx?id=5>

護理部 編印

諮詢電話 22490088 轉 1111

臺北醫學大學·部立雙和醫院護理部內部文件，未經書面同意禁止翻印