

## 氣喘防治要點

對於氣喘 您與您的家人可以做什麼？

您可能無法完全治癒氣喘，但可以好好控制氣喘

即使是氣喘病人只要學會控制氣喘病，仍然可以有正常的活動，照樣可以正常的工作，玩樂及上學，也可以維持良好的夜間睡眠品質。

### 如何控制您的氣喘及防止氣喘發作

1. 避免讓您氣喘發作的因素。
2. 隨身攜帶醫師建議您使用的治療及預防氣喘發作藥物。
3. 即使您並無感覺任何不適，一年至少回診 2 至 3 次。

當您知道家中有人有氣喘過敏體質時，您可以利用預防的方式讓您的小寶寶比較不會得到氣喘病。

1. 當您懷孕時不要抽煙
2. 避免讓您的小寶寶吸二手煙及讓煙害進入您的家中。
3. 將您全家中的彈簧床、棉枕頭、棉被、毛毯……等物品包上防螨套
4. 防止貓毛及其他有毛寵物進入您的家中。

### 當人們罹患氣喘的時候

氣喘的人可能會呼吸困難

他們的氣喘發作是反反覆覆的

以下是氣喘發作的病徵：

胸悶 → 咳嗽 → 喘鳴

有些氣喘發作是輕微的，有些可能會非常嚴重，人們可能會因氣喘發作而死亡。

氣喘的人可能會因咳嗽或呼吸困難而晚上醒來

 **氣喘是一種肺部的呼吸道疾病**

1. 氣喘不是傳染病，您可能於任何年紀得到氣喘。
2. 許多時候一個家庭會有超過一個人得到氣喘。
3. 空氣經由呼吸道進入肺部，呼吸道就如同樹枝般，越近末端分支越細。
4. 當氣喘控制良好，呼吸道變得乾淨，呼吸會很順暢，氣體很容易進出肺部。

 **當氣喘控制不好，呼吸道壁會因發炎而變厚和腫脹，此時氣喘很容易發作。**

1. 在氣喘發作時，僅有少數氣體能進出呼吸道；人會咳嗽和喘鳴及覺得胸悶。
2. 呼吸道壁會變得腫脹。
3. 呼吸道會變得狹窄。
4. 呼吸道黏液的分泌增加。

## 許多東西會引發氣喘發作

有毛的動物、 香煙、 煙霧、 枕頭和床上的灰塵、 打掃的灰塵、 味道重的氣味和噴霧、 花粉、 天氣、 感冒、 運動、 打球、 跑步、 、 蟑螂及辛苦工作

有時候這些事物就叫做氣喘的誘發物

### 1. 居家環境要避免誘發氣喘發作的東西

- 不要養寵物,因為很多人會對動物的唾液、排泄物、毛過敏
- 室內禁止抽煙，要改掉抽煙習慣，或到戶外抽煙
- 避免香精等刺激味道，不要使用有刺激味道的肥皂、洗髮精或乳液

### 2. 氣喘病人的房間要做些改變

- 移除毯子及地毯，因為容易有塵?、灰塵及發霉
- 移除布沙發、彈簧墊及枕頭，因為容易有塵?及灰塵
- 不要讓寵物進入臥室
- 禁止在室內吸煙

### 3. 保持床的簡潔

- 灰塵易堆積在彈簧床、毯子及枕頭，會誘發氣喘發作
- 使用防床套、枕頭套、被套
- 不要使用草蓆
- 可使用簡單的睡袋、太空被、涼被
- 使用 55°C熱水清洗床單、被套；並以陽光曝曬

### 4. 保持室內通風及清潔

- 當室內有熱氣或烹煮時，需打開窗戶
- 當有燒木炭或煤油時，要保持通風
- 當戶外有很多汽車及工廠等排放的廢氣；或有大量花粉時，需緊閉窗戶

### 5. 盡量在氣喘病患不在家時做的家務事：

打掃環境及使用吸塵器

◆◆ 油漆

◆◆ 噴灑殺蟲劑

◆◆ 使用強效殺蟲劑

◆◆ 烹煮味道強烈食品

◆◆ 在氣喘病患回家前將室內氣體排出

◆◆ 在沒有其他人能幫忙的情形下，若氣喘病患要打掃環境必須戴口罩

### 6. 大部份氣喘病患都需要二種氣喘控制藥物

- 每個氣喘病患皆需要快速緩解氣喘發作藥物
- 許多病患也需要每天使用預防藥物，保護肺部及預防氣喘發作

### 7. 請醫師寫下目前服用藥物及何時該服用他們

醫師可能使用本書內所述的醫療計畫

使用醫療計畫可以讓您知道氣喘發作時該服用何種快速緩解藥物

使用醫療計畫可以讓您記住每天該服用哪些預防控制藥物

使用醫療計畫可以讓您了解在運動或體力勞動工作之前是否該服用氣喘控制藥物

### 氣喘醫療計畫

姓名

您可以使用交通燈號來了解該使用

緊急聯絡醫院

何種藥物

醫師姓名

1.綠燈代表安全：使用預防

醫師電話

控制藥物

計程車或朋友電話

2.黃燈代表須注意：使用快

速緩解藥物，一天內未改  
善就要就醫

3.紅燈代表警戒：馬上就醫



1. 綠燈：安全



2. 黃燈：須注意



3. 紅燈：警戒

◆ ◆ 呼吸順暢

藥物

藥物使用方法

何時該服用

◆ ◆ 沒有咳嗽或喘鳴

\_\_\_\_\_

◆ ◆ 能正常工作及活動

\_\_\_\_\_

尖峰吐氣流量數值

在運動前 20 分鐘，服用下列藥物：

\_\_\_\_\_ 以上

\_\_\_\_\_

9.

2.黃燈：須注意 使用快速緩解藥物來緩解氣喘發作程度

症狀	藥物	服藥次數	服藥時間
----	----	------	------

咳嗽，喘鳴，胸悶，夜間覺醒

尖峰流速數值由\_\_\_\_\_到

10.

3.紅燈區-危險 立刻向醫師求救 服用下列藥物直到你能和醫師對答

症 狀	藥 物	服藥次 數	服藥時 間
-----	-----	-------	-------

藥物無效，呼吸困難且急促，鼻翼擴動，無法行

走，肋骨浮現，言談不順醒

尖峰流速數值\_\_\_\_\_ 以下

11.

 治療氣喘的預防性藥物是安全且可每天使用的

- 即使使用氣喘預防性藥物數年也不會有成癮性
  - 預防性藥物能減少肺部氣管發炎
  - 當有下列情形時，醫師會要求您每天使用預防性藥物
  - 當您有咳嗽、喘鳴或胸悶等情形超過 1 週 1 次時
    - ◆ 當您有因氣喘而夜間醒來時
    - ◆ 當您有多次氣喘發作時
    - ◆ 當您必須每天使用快速緩解藥物才可改善氣喘發作症狀時

 當您使用氣喘藥物有任何問題時，請向您的醫師反應

- ． 醫師會調整您氣喘藥物的種類或頻率。
  - ． 每年固定回診 2 至 3 次，藉此醫師可得知氣喘藥物的藥效如何。
  - ． 氣喘可能會逐年改善或惡化。所以您的醫師也許需調整您的用藥。

## 氣喘藥物劑型有各式各樣吸入型

氣喘藥物：

當氣喘藥物被吸入時，它會直接作用到肺部氣管有需要的地方。吸入型氣喘藥物有很多型式。大部分是噴霧式，也有部分是乾粉式。

顆粒及藥水劑型的氣喘藥物：

隨時準備好氣喘用藥

1. 在氣喘藥用完之前，準備好預備的氣喘用藥。
2. 隨身攜帶你氣喘發作時之快速解除氣管收縮用藥。

如何使用噴霧吸入劑 --記得要緩慢的呼吸

1. 拿掉蓋子，將吸入藥搖勻。
2. 站直，吐氣。
3. 將吸入藥罐放入你的口內或就僅放在你的嘴前方，當你開始要吸藥時，同時壓下噴霧劑的頂端，並緩慢的吸氣。
4. 憋氣 10 秒後再吐氣。

口含吸藥輔助器：口含吸藥輔助器可以使噴霧吸入劑的吸入更易使用

1. 將吸入藥罐搖勻 10 下
2. 將吸入藥罐套入吸藥輔助器
3. 將氣喘用藥壓入輔助器一次
4. 然後深呼吸並閉氣 10 秒鐘
5. 對著輔助器吐氣
6. 再度吸氣一次，但不用再壓氣喘藥物進入輔助器內有許多小孩使用各式各樣的輔助器，有的用口含住，有的用面罩

面罩式吸藥輔助器：

1. 將吸入藥罐搖勻 10 下
2. 將吸入藥罐套入吸藥輔助器
3. 壓一下吸入藥罐
4. 將吸藥輔助器的面罩罩住口鼻，自然呼吸 6 下

當氣喘發作開始時儘快用藥

必須知道氣喘要發作時有哪些症狀-

咳嗽→ 喘鳴→ 胸悶 →晚上咳醒

1. 遠離誘發氣喘發作的過敏原
2. 服用快速解除氣喘症狀之用藥
3. 休息一小時並確認呼吸是否較為順暢

如果你的情況沒有改善的話，要去醫院掛急診找醫師幫忙。

當你看到以下的徵兆時，就應該尋求協助：

1. 你的快速緩解藥物沒有辦法持續作用很久或者甚至一點幫助也沒有。呼吸仍然十分急促而且費力。
2. 說話很困難
3. 嘴唇或指甲變灰或變藍色
4. 呼吸時鼻孔會張得很大
5. 肋骨及頸部的皮膚，呼吸的時候會往內凹陷
6. 心跳或脈搏很快
7. 走路發生困難

當心!! 使用太多的快速緩解藥物可能對你有害!

氣喘的快速緩解藥物可以使你覺得有一陣子會好一點。它可以使急性發作停止。但是有些急性發作的時候，你會覺得你好像好一點了，但你的呼吸道還是會越來越腫。這時，你就處於一種危險的狀態，再一次的氣喘發作就很可能就會要你的命。

1. 假使你每一天都使用快速緩解藥物來停止氣喘的話，那表示你需要一些預防性的藥物來治療氣喘。
2. 假使你一天使用四次的快速緩解藥物來停止氣喘的話，那表示你今天應該去看醫生了。

## 尖峰吐氣流速計可以在醫院或者家裡測量一個人呼吸狀況好不好

- \* 它可以讓醫生判斷一些人到底有沒有氣喘
- \* 它可以幫忙我們看出一個人氣喘發作有多嚴重
- \* 它可以讓醫生知道病人氣喘控制的好不好

如果每天都有在家裡使用尖峰吐氣流速計，病人可以在開始喘鳴或咳嗽之前就知道他們的呼吸道發生問題了。這時病人就知道他們需要更多的氣喘治療藥物了。

尖峰吐氣流速計有許多種類。

要如何使用尖峰吐氣流速計

1. 把指標歸零
2. 站立姿勢  
    張開口，深吸一口氣 用一隻手握住尖峰吐氣流速計 不要讓手指按在數字上
3. 快速地把嘴唇包在管子周圍，緊閉嘴唇 舌頭不能塞住洞口 快速而且用力地吹一口氣
4. 指針會往上移動，並停住，不要碰觸指針，找出指針停留的該數值
5. 寫下數值
6. 再吹兩次，每次間隔 30 秒，每次都要將指針移動至底端，將最好的數值記錄下來

如何使用居家的尖峰吐氣流速計

1. 找出你每日早晚尖峰吐氣流速的數值
2. 每天早晚各吹三次
3. 每次都將指針停留的該數值紀錄下來
4. 將尺放在尖峰吐氣表上，以便在圖表上標出該數值
5. 圈起三個數值最高的，那就是你的尖峰吐氣流速的理想值

## 蟑螂環境控制

蟑螂是群居、夜行性動物，喜歡溫暖潮濕的地方，蟑螂什麼都吃-包括有食物(最喜歡澱粉類及糖類食物)、皮革、裝訂書籍的膠、同伴屍體、糞便.....等污染食物。是造成環境衛生污染及傳染病的散播者。

吸入蟑螂的屍體、排泄物及接觸蟑螂的分泌物是造成氣喘過敏的主要原因。

## 蟑螂過敏原環境控制的方法

1. 保持環境的衛生及清潔
2. 不讓蟑螂來
  1. 晚上就寢前應將廚房、浴室.....等家中所有排水孔予以密蓋；排水管應設置存水彎得以儲水，讓蟑螂無法涉水而過。
  2. 牆壁細縫、空隙、室內地板，可以矽膠填補縫隙。
  3. 少使用夾板與天花板，不留蟑螂藏匿空間，不堆積雜物
3. 不讓蟑螂吃  
所有的食物應妥為儲藏，不讓蟑螂有竊食的機會，清理垃圾、廚餘需密封包起來。
4. 適當的滅餌劑使用  
滅蟑噴劑的刺激氣體以及煙霧式藥劑容易造成過敏兒的不適，建議可採用滅蟑餌劑，滅蟑餌劑放置在蟑螂容易出沒的管線、轉角、與隙縫附近。

## 預防注射

預防注射的目的，乃是要使接受預防注射的人在未生病之前，就可以主動產生對抗此種疾病的免疫能力。

氣喘病兒所需要的預防注射與正常兒童大致相同。不管是氣喘病本身所累積產生的過敏性發炎反應，或是按照小兒過敏免疫學專科醫師指示所使用的氣喘病治療藥物(包括抗發炎藥物與類固醇)，對於預防注射皆不會有不良影響。

在氣喘病兒中只有少數經食物激發試驗證實會對雞蛋蛋白產生嚴重過敏反應者，才需避免流行性感冒疫苗的注射，對於麻疹預防針的注射，則只需在專科醫師的監視下即可進行。若病兒及其家屬對於預防注射，尚有任何疑問者，請主動諮詢過敏免疫學專科醫師。

## 氣喘兒旅遊須知

### 一、 旅遊前準備

1. 如果生病請和醫師討論是否適合旅遊
2. 避免接觸塵?過敏原訂沒有地毯的房間或是和式木板床，不睡有彈簧床、棉枕頭、棉被、毛毯、羽毛被、厚布窗簾、地毯的房間。自行帶睡袋、枕頭包防螨套。
3. 攜帶常用氣喘藥物和主治醫師討論一般及緊急藥物使用方法，要備足夠旅遊期間的藥量
4. 備緊急聯絡醫院及主治醫師電話
5. 出國旅遊時最好請醫師開立英文診斷書，並註明服用藥物
6. 孩子單獨參加夏令營，請將會誘發孩子氣喘發作的物質、氣喘發作時的緊急處理方法、家人聯絡電話、聯絡人、藥物作用寫下來，並告知工作人員

### 二、 旅遊時

1. 保持愉快及平穩的心情旅遊
2. 勸洗手避免感冒
3. 有感冒症狀立刻依照醫師事前指示，正確使用藥物
4. 隨身攜帶藥物及使用說明單
5. 勿在彈簧床上跳、玩枕頭大戰，盡量少待在飯店臥室裡
6. 如無法避免彈簧床、棉枕頭、棉被、毛毯、羽毛被、厚布窗簾、舖地毯的房間，但又氣喘發作，如有必要可以睡浴室