

【氣喘照顧需知】

發行日期：110年1月10日

氣喘病又叫哮喘病，是一種受遺傳體質和環境因素雙重影響的疾病的慢性氣道阻塞疾病，父母都有氣喘的人，幾乎都會遺傳到氣喘病；但是，父母雙方家人都沒有氣喘病史的人，也可能罹患氣喘病，這就是受環境因素之影響所引發，只是機率低而已。氣喘可經適當的治療而緩解或恢復。依其嚴重的程度可以呈現呼吸困難、喘鳴音、胸悶和咳嗽等症狀。有些氣喘患者會出現多痰。氣喘發作可能非常迅速也可能緩慢出現，通常症狀不是很嚴重，但是急性惡化時可能非常嚴重，若未給予有效治療也可能會致命。

◎氣喘症狀 氣喘病發作時的症狀，有下列四種，但依病情不同，不一定會全部呈現。喘鳴聲、咳嗽、胸悶、呼吸困難（喘）但並不是有上述四種症狀，就是氣喘病，例如：心臟衰竭或其他肺部疾病，也可能出現這四種症狀。

◎氣喘病發作與處置

除了少數突發狀況外，大部分慢性氣喘病人，在症狀發作前1-2天，肺功能就可能出現異常，可以用尖峰呼氣流速計（峰速計）偵測出來，一支售價約數百元，購買一支來做日常監測之用。就像以血壓計監測血壓一般。

使用峰速計來監測氣喘病時，可依峰速值來判斷病情，一般比照交通號誌：以峰速值在個人最佳值之80%以上屬綠燈區，表示安全，60-80%屬黃燈區，表示須警覺，60%以下為紅燈區，表示危急，須立即就醫。處置 當有症狀出現或是峰速值下降到黃燈區以下，就應吸入支氣管擴張劑1-2口，然後，以峰速值評估療效，效果反應不佳，則每20分鐘可再吸藥一次，一小時內可吸三次，再不改善就應到急診部求醫。氣喘病比較容易在晚上發作，尤其是清晨3-5點之間，這是由於人的生理現象之故。由於清晨3-5點是大家熟睡之時，當病人氣喘發作比較不容易被家人發覺，所以比較危險。

◎引發氣喘發作的常見危險因子

發現並掌控氣喘誘因，也就是導致氣喘急性發作的危險因子，在氣喘處置上是很重要的步驟。避開誘因，例如塵瞞、化學過敏原、藥物、花粉、病毒感染、室內室外的空氣汙染原、環境的溫度或濕度的改變、冷

空氣、運動和強烈的情緒變化等： 污染的空气、油煙、香菸等 家塵、塵，貓狗鼠之毛屑、蟑螂 花粉、黴菌 氣候突然變化(尤其是寒流來時) 劇烈運動或大哭、大笑等情緒變化 呼吸道感染 塵是甚麼？ 是一種很小(約0.17-0.5毫米)的八腳節肢動物，常存在家裡塵埃中，故常稱為塵，也常存在地毯、毛毯、床墊、被單、枕巾、窗簾布上，在溫熱且潮濕的環境最容易生長繁殖。在台灣的氣喘病人，塵是最常見的過敏原。怎麼樣才能減少家裡塵的數目？ 把家裡會貯積的裝潢應儘量簡化，例如：不要使用彈簧床墊，否則需用防床套包裹，不要鋪地毯，沙發椅不要用絨布套，被單、枕巾要常清洗(用55°C以上的熱水洗滌更好)，潮濕的天氣要用除濕機除濕。

資料來源：

參考資料

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=633&pid=1192>

學務處 體育暨衛生保健組 關心您

