

氣喘病人之居家照護

Care of Patient with Asthma

一、什麼是氣喘？

氣喘是因為氣管及支氣管對多種刺激物產生過度敏感的反應，造成支氣管廣泛的狹窄、阻塞及發炎，是一種可逆性的慢性疾病。可藉由良好自我照顧行為降低氣喘發病率及再住院率，提高生活品質。

二、誘發因素：分為外因性及內因性兩類

外因性氣喘：主要與吸入過敏原，如：塵蹣、灰塵、花粉、黴菌、舊棉絮、動物的毛等，又稱為過敏性氣喘

內因性氣喘：主要與呼吸道感染、空氣污染、氣候驟變、劇烈運動、壓力等有關，有些藥物如：阿斯匹靈、顯影劑、非類固醇抗炎藥物等亦可引發之。

三、氣喘會有那些症狀？

反覆發作性的呼吸短促，並有呼吸困難、喘鳴、咳嗽、胸悶、咳痰等症狀，常於夜間、清晨、運動後、接觸到過敏原後及天氣變化時，如春夏及秋冬季節交替時症狀較嚴重。如果您有以上症狀，不一定是患有氣喘，請立即求診，由醫師確定診斷及治療。

四、居家自我保健原則：

(一) 居家環境方面：

- 1、保持通風及乾淨，預防蟑螂、老鼠及黴菌滋生。打掃時應避免使用掃把，改以吸塵器或濕抹布擦拭，以減少塵埃飛揚。
- 2、家中所有枕頭、棉被及床墊需裝防護套，且每隔一至二週以 $55^{\circ}\text{C} - 60^{\circ}\text{C}$ 的熱水清洗、或選購易洗的太空被或防蹣寢具為宜，避免使用毛毯、厚重窗簾和沙發，移除地毯改鋪硬質地板。
- 3、盡量避免接觸過敏原：如花粉、灰塵、黴菌、多毛的玩具，或吸入性過敏原及刺激性的氣味：如抽菸或吸入二手菸、煙霧、香水、芳香劑、蚊香、樟腦丸、殺蟲劑、燒香、油煙、髮膠、汽油味或油漆味等。
- 4、使用吸塵器及空氣清淨機減低室內的過敏原及維護空氣品質，並使用除溼機保持室內相對濕度低於 50% 。

(二) 飲食方面：

- 1、攝取新鮮均衡的飲食，維持體重於理想範圍內，肥胖者可適度減重，有利改善肺功能。
- 2、如無特殊禁忌，成人每日最好攝取 2000cc 水份，使痰變稀較易咳出。
- 3、盡量避免食用含過敏原或易誘發氣喘發作的食物，或刺激性過強、冰冷或性質寒涼的食物(例如：蛋、蝦、魚、牛奶、菸酒、瓜、筍、綠豆芽等)。

(三) 運動與休息方面：

- 1、可依體能適度的運動以增加肺活量，如：游泳、騎自行車、體操、健行、太極拳、外丹功等，尤以游泳最佳。
- 2、有些運動後會誘發氣喘發作，應攜帶支氣管擴張劑備用，運動前先暖身15分鐘，並先使用預防性吸入型藥物以預防氣喘發作，如氣喘發作時，連續使用藥物三次無效，應儘速到醫院求治。
- 3、應保持充足的睡眠，避免熬夜、生氣、憤怒、焦慮、緊張等情緒，儘量保持心情平靜與穩定。

(四) 居家照護重點：

- 1、請依照醫師指示規律服藥，勿擅自停用藥物，勿相信偏方，按時返回門診接受治療及追蹤。
- 2、最好與家人或朋友同住，以預防氣喘發作時無人協助就醫而致生命危險，常有氣喘發作的病友，家中可準備氧氣筒備用。
- 3、請隨身攜帶氣喘卡片，卡片上應註明氣喘病人用藥、劑量，以備發作時他人可立即協助就醫。
- 4、辨認氣喘發作的症狀：如咳嗽、喘鳴、胸痛、胸悶或呼吸困難，如果連續使用吸入性藥物三次仍無法緩解，應立即就醫，以防發生生命危險。
- 5、季節或天氣變化，及早晚溫差大時，須注意保暖並戴口罩以避免吸入過冷的空氣，避免進入通氣不良、人多擁擠或空氣污染之處，以避免呼吸道感染。
- 6、每天以尖峰呼氣流速器監測吐氣量並記錄，若達警示區，應立即返診就醫或依醫囑調整用藥。
- 7、氣喘需要耐心接受治療並與醫師密切配合，則可達到較佳的治療效果。
- 8、保持心情愉快，避免壓力或情緒波動劇烈，如害怕、緊張或大哭、大笑。

參考資料

張伯宏、吳佳臻、黃啓哲、李達人（2011）·過敏原之避免及衛教·臺灣耳鼻喉頭頸外科雜誌，46(1)，31 -36。

陳素月、許淑蓮、王東衡、黃明賢（2009）·成人氣喘病患自我效能及自我照顧行為之探討·護理暨健康照護研究，5(1)，31-41。

鐘宜珍、王瑞霞、趙淑美、洪淑雲（2009）·成人氣喘病患生活品質及其相關因素探討·護理暨健康照護研究，35(10)，794-796。

Global Initiative for Asthma. (2012). Global strategy for asthma management and prevention. Retrieved from http://www.ginasthma.org/local/uploads/files/GINA_Report_2012Feb13.pdf.

所提供之資訊不能取代醫師之治療及醫師與病人之關係

臺北榮總員山分院 關心您

市區門診諮詢電話:03-9373939 轉 107

諮詢電話:03-9222141 轉 6119 或 6120

氣喘病人之居家照護個別護理指導單張

病歷號:_____

姓名:_____

於下述就醫日期至臺北榮總員山分院（門診、住院、急診室）經醫師或護理人員說明解釋以瞭解。

衛教日期	家屬及病患簽名	指導者簽名