



兒童氣喘居家護理指導

2010.10 制定
2019.11 修訂
2021.01 審閱

一、前言：

兒童氣喘是一種慢性過敏性疾病，會引起病童呼吸道發炎和支氣管變形，而造成呼吸困難的疾病。台灣兒童氣喘的發生率在最近二十年間增加了十幾倍，目前全國兒童氣喘盛行率約在20%以上，其中90%在學齡前發生，且男童的發生率亦較女童高。雖然氣喘發作時常造成小朋友在日常生活上的困擾，亦對家長產生照顧上的壓力，但是氣喘是可以預防及治療的疾病，只要我們懂得環境的控制及避免接觸過敏原，配合適當的治療，就能減少氣喘發作。

二、病因：

氣喘病的發作與遺傳體質及環境誘發因素有密切關係。病童具有過敏基因遺傳的過敏體質，易受到外在環境的刺激而引起過敏性氣喘的發作。

三、誘發因素：

在生活環境中那些過敏原及刺激物會誘發氣喘的發作？以下幾種情形是最常見的誘發因素：

1. 接觸到過敏原：常見的過敏原有塵蟎、蟑螂、黴菌、花粉、棉絮、動物皮毛等。
2. 空氣中的刺激物：常見的有油漆味、煙味、髮膠、香水、清潔劑、殺蟲劑等。
3. 氣候變化：如冬天、早晚溫差大、濕冷的天氣等。
4. 呼吸道感染：如呼吸道融合病毒感染、流行性感感冒病毒等。
5. 劇烈運動。
6. 情緒壓力：如激動生氣、大哭等。
7. 藥物：如阿斯匹林等。
8. 食物：如牛奶、蛋、海鮮等。

四、症狀

氣喘的特性是反覆性、偶發性、突發性的，典型的氣喘是突然間發作，最初有鼻充血、打噴嚏、咳嗽的現象，慢慢的黏膜分泌物增多，喘鳴現象越來越嚴重，造成呼吸困難、呼吸急促、鼻翼煽動、胸骨上及肋骨間或肋骨下凹陷、發紺等症狀。

五、治療：

氣喘急性發作是可以預防與控制的，最重要的是改善居家環境，避免接觸過敏原，並配合藥物的使用。

1. 改善居家環境，避免接觸過敏原。

2. 藥物治療：主要為抗發炎藥物與支氣管擴張劑。

(1) 抗發炎藥物：能有效改善氣管發炎反應，並降低氣管敏感度，主要藥物為類固醇。

(2) 支氣管擴張劑：能放鬆氣管的平滑肌，使支氣管擴張，主要藥物為β2交感神經興奮劑為主。

以上藥物可分口服及吸入性兩種，口服藥物需依醫師指示服用，不宜因症狀減輕而自行停用。吸入性藥物中低劑量的吸入性抗發炎藥物已被證實可以安全且有效的改善氣管的慢性發炎，並避免氣管黏膜纖維化，改善肺功能，因此已成為目前氣喘治療的重要方法。至於吸入性的支氣管擴張劑，應依照醫師指示於必要時才使用，若使用不當時反而會造成生命危險，因此不宜自行濫用。

六、居家照顧：

居家照顧是對抗幼兒氣喘的第一道防線，如果能從環境、飲食、運動等預先控制過敏與刺激物質，就可以有效降低病童的氣喘發作。

1. 保持居家空氣清新：

多數的氣喘兒都有過敏體質，環境中的過敏原是誘發病兒氣喘的主要因素，氣喘兒的呼吸道非常敏感，花粉、黴菌、香煙、炒菜的油煙、噴髮劑、香水等都會引起，所以要盡量讓病童避開這些誘因，不要在室內吸煙，室內溫度維持在攝氏24-28度。

2. 飲食均衡：

在飲食方面，應攝取均衡且營養的食物，避免於氣喘急性發作時攝取冰冷及容易引起過敏的食物，如蛋白、海鮮、花生、巧克力等。

3. 規律運動：

在運動方面，氣喘病童宜作規律且適當的運動，避免做激烈運動，且避免在乾燥寒冷的環境中運動，運動前需先做好暖身。

4. 塵蟎的環境控制：

塵蟎是家中最常見的過敏原，塵蟎是以吃人類或動物脫落的皮屑、毛髮維生，故主要存在床墊、地毯、絨毛玩具、有毛的動物(如貓、狗)等，因此塵蟎的環境控制(尤其是客廳及臥室)，便成為家長的首要工作，以下提供幾點具體做法：

- (1) 移除家中的床墊、枕頭(包括：彈簧床、椰絲墊、海棉墊等)改睡木板床，或以防蟎床套及枕頭套套住床墊及枕頭。
 - (2) 家中被子可選太空被、涼被或蠶絲被，不要使用毛巾被、厚重的棉被、毛毯、羊毛被及羽毛被等，或以防蟎被套套住。
 - (3) 家中的寢具如：床單、床罩、枕頭套等，應每1-2週以攝氏55度以上的熱水浸泡10分鐘後再加以清洗乾淨。
 - (4) 家中不要使用地毯，可改使用木質地板或塑膠地板。
 - (5) 家中不要使用厚重的布窗簾，可改使用易清洗的百葉窗、塑膠遮板等。
 - (6) 避免懸掛裝飾品、放置錦旗及其他易堆積灰塵的物品。
 - (7) 家中儘量保持乾淨，視需要可使用具高效率空氣過濾系統的吸塵器或空氣濾淨機，去除空氣中的過敏原。
 - (8) 衣服儘量放在衣櫃或抽屜內，並將衣櫃或抽屜關好。
 - (9) 將容易堆積灰塵的絨毛玩具清理掉。
 - (10) 不要養貓狗等有毛寵物。
 - (11) 室內溼度維持相對濕度在50%以下，可避免塵蟎生長。
5. 在感冒流行期間，應避免帶病童到人多擁擠的公共場所，如百貨公司、電影院等，如此可避免感冒發生，進而減少氣喘發作。
6. 在氣候多變化、早晚氣溫相差大時，應特別注意呼吸道的保暖如戴口罩。
7. 避免病童情緒起伏過大如：避免大笑、大哭、大鬧等，儘量維持穩定的情緒，減少不必要的心理壓力。
8. 告知學校老師病童的情況及氣喘急性發作時的處理。
9. 家中及外出時依醫師指示準備吸入型支氣管擴張劑。

七、急性發作的處理：

當病童出現咳嗽、喘鳴、胸悶、呼吸急促甚至使用呼吸輔助肌、胸骨上方凹陷、病童進食困難、坐著不願意躺下、說話會喘、焦躁不安等氣喘發作的症狀時，可使用支氣管擴張劑，每20分鐘1次，1小時內可使用3次，若情況未改善應儘速就醫。

出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，醫師會依病童需要來調整用藥。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務；出院後如有任何疑問，可利用馬偕紀念醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕 (02)25713760，新竹馬偕 (03)5745098，台東馬偕 (089)310150轉311。諮詢時間：週一至週五上午9:00~12:00，下午2:00~5:00。

祝您 平安健康