



兒童氣喘居家護理指導

2010.10 制定
2023.10 修訂

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：

(一)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。

(二)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。

(三)氣候變化：如冬天、早晚溫差大、濕冷的天氣等。

(四)呼吸₁道感₂染₃：如呼₁吸₂道₃融₄合₅病₆毒₇感₈染₉、流₁₀行₁₁性₁₂感₁₃冒₁₄病₁₅毒₁₆等₁₇。

(五)劇₁烈₂運₃動₄。

(六)情₁緒₂壓₃力₄：如激₅動₆生₇氣₈、大₉哭₁₀等₁₁。

(七)藥₁物₂：如阿₃斯₄匹₅林₆等₇。

(八)食₁物₂：如牛₃奶₄、蛋₅、海₆鮮₇等₈。

四、症₁狀₂

氣₁喘₂的特₃性₄是反₅覆₆性₇、偶₈發₉性₁₀、突₁₁發₁₂性₁₃的，典₁₄型₁₅的氣₁₆喘₁₇是突₁₈然₁₉間₂₀發₂₁作₂₂，最₂₃初₂₄有₂₅鼻₂₆充₂₇血₂₈、打₂₉噴₃₀嚏₃₁、咳₃₂嗽₃₃的₃₄現₃₅象₃₆，慢₃₇慢₃₈的₃₉黏₄₀膜₄₁分₄₂泌₄₃物₄₄增₄₅多₄₆，喘₄₇鳴₄₈現₄₉象₅₀越₅₁來₅₂越₅₃嚴₅₄重₅₅，造₅₆成₅₇呼₅₈吸₅₉困₆₀難₆₁、呼₆₂吸₆₃急₆₄促₆₅、坐₆₆著₆₇睡₆₈覺₆₉、鼻₇₀翼₇₁煽₇₂動₇₃、胸₇₄骨₇₅上₇₆及₇₇肋₇₈骨₇₉間₈₀或₈₁肋₈₂骨₈₃下₈₄凹₈₅陷₈₆、發₈₇紺₈₈等₈₉症₉₀狀₉₁。

五、治₁療₂：

氣₁喘₂急₃性₄發₅作₆是₇可₈以₉預₁₀防₁₁與₁₂控₁₃制₁₄的₁₅，最₁₆重₁₇要₁₈的₁₉是₂₀改₂₁善₂₂居₂₃家₂₄環₂₅境₂₆，避₂₇免₂₈接₂₉觸₃₀過₃₁敏₃₂原₃₃，並₃₄配₃₅合₃₆藥₃₇物₃₈的₃₉使₄₀用₄₁。

(一)改₁善₂居₃家₄環₅境₆，避₇免₈接₉觸₁₀過₁₁敏₁₂原₁₃。

(二)藥₁物₂治₃療₄：主₅要₆為₇抗₈發₉炎₁₀藥₁₁物₁₂與₁₃支₁₄氣₁₅管₁₆擴₁₇張₁₈劑₁₉。

1.抗₁發₂炎₃藥₄物₅：能₆有₇效₈的₉改₁₀善₁₁氣₁₂管₁₃發₁₄炎₁₅反₁₆應₁₇，並₁₈降₁₉低₂₀氣₂₁管₂₂敏₂₃感₂₄度₂₅，主₂₆要₂₇藥₂₈物₂₉為₃₀類₃₁固₃₂醇₃₃。

2.支₁氣₂管₃擴₄張₅劑₆：能₇放₈鬆₉氣₁₀管₁₁的₁₂平₁₃滑₁₄肌₁₅，使₁₆支₁₇氣₁₈管₁₉擴₂₀張₂₁，主₂₂要₂₃藥₂₄物₂₅為₂₆β₂交₂₇感₂₈神₂₉經₃₀興₃₁奮₃₂劑₃₃為₃₄主₃₅。

以上₁藥₂物₃可₄分₅口₆服₇及₈吸₉入₁₀性₁₁兩₁₂種₁₃，口₁₄服₁₅藥₁₆物₁₇需₁₈依₁₉醫₂₀師₂₁指₂₂示₂₃服₂₄用₂₅，不₂₆宜₂₇因₂₈症₂₉狀₃₀減₃₁輕₃₂而₃₃自₃₄行₃₅停₃₆用₃₇。吸₃₈入₃₉性₄₀藥₄₁物₄₂中₄₃低₄₄劑₄₅量₄₆的₄₇吸₄₈入₄₉性₅₀抗₅₁發₅₂炎₅₃藥₅₄物₅₅已₅₆被₅₇證₅₈實₅₉可₆₀以₆₁安₆₂全₆₃且₆₄有₆₅效₆₆的₆₇改₆₈善₆₉氣₇₀管₇₁的₇₂慢₇₃性₇₄發₇₅炎₇₆，並₇₇避₇₈免₇₉氣₈₀管₈₁黏₈₂膜₈₃纖₈₄維₈₅化₈₆，改₈₇善₈₈肺₈₉功₉₀能₉₁，因₉₂此₉₃已₉₄成₉₅

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。

(一)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、二手菸及三手菸、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，家人避免於室內吸菸，室內溫度維持在攝氏24-28度，保持通風。

(二)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。

(三)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。

(四)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、氣墊床、水床，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。

(五)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。

(六)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。

(七)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。

(八)告知學校老師病童的情況及氣喘急性發作時的處理。

(九)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，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕/兒醫 (02) 25713760、新竹馬偕/兒醫 (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