



氣喘 Asthma

一、什麼是氣喘：

氣喘是一種慢性反覆發作的呼吸道發炎疾病，由於支氣管壁及小支氣管壁的肌肉收縮，造成氣管的部份阻塞，因而出現喘鳴及呼吸困難的現象

二、原因：

(一)外因性氣喘：

多因吸入性過敏原所引起，如香菸、煙霧、花粉、冷空氣等

(二)內因性氣喘：

原因不明，有人認為呼吸道的發炎是重要因素之一

(三)誘因：

- 1.過敏原：如花粉，黴菌，動物毛屑、塵蟎
- 2.感染：呼吸道感染可引起呼吸道發炎而誘發過敏反應
- 3.運動：某些人會因運動尤其是較激烈的運動而誘發氣喘
- 4.其他：氣溫的變化、情緒、油漆、香水、香煙、空氣污染、藥物、食品添加劑等

三、症狀：

(一)氣喘的主要症狀包括：呼吸困難、喘鳴、胸悶、慢性咳嗽

(二)嚴重發作時會出汗，脈搏增加及高度的焦慮，更嚴重時臉部及嘴唇會發紫

(三)治療可以改善氣喘的症狀，即使是症狀相當輕微，也必須儘早治療，以免症狀惡化，使肺部長期受傷

四、臨床處置：

(一)藥物治療：

- 1.抗生素：控制肺部感染
- 2.祛痰劑：稀釋痰液、促痰液排出
- 3.支氣管擴張劑：降低呼吸困難程度
- 4.止痛劑：降低因炎症所引發的疼痛
- 5.解熱劑：緩解因發燒所帶來的不適

(二)氧氣治療：通常使用 4-6 L/min 或氧氣分壓 40%

(三)維持呼吸道通暢、促進有效換氣的方法：咳嗽、深呼吸、拍痰、姿勢引流、抽吸痰液等

五、飲食：

(一)選擇簡單、富變化且方便烹調的食物譬如炒麵、鹹粥

(二)採少量多餐，每餐不吃太飽，餐前可休息，餐後不要立即躺下

六、居家照護：

(一)藥物使用注意事項：

- 1.當吸入劑為新開封或太久未用，則噴出的第一個劑量會不準，此時您要先搖勻，在空中先噴掉一劑量，只要勿放置過久，即可每次提供一固定的劑量
- 2.若同時使用吸入型的 Berotec、Atrovent、Pulmicort 其先後順序為先吸 Berotec 其次為 Atrovent 最後再吸 Pulmicort，每種要間隔 5 分鐘。先吸支氣管擴張劑後再吸類固醇
- 3.「吸入型類固醇」吸完後一定要記得馬上漱口；可能要四週後才開始出現它的藥效，切忌自行停藥或加減藥量，並注意觀察有無出現以下藥物副作用：嘔吐、腹部不適、腹瀉、心跳過速、心律不整、顫抖、失眠、抽搐、休克、皮膚發疹、胃腸不適等症狀，若發現應請立即告知醫師

(二)運動：

- 1.有效運動：每週至少三天，每次 30 分鐘以上，運動強度達每分鐘心跳 130 次（會喘，但仍可說話）
- 2.每天累積數次運動至少 30 分鐘
 - (1)每天搭公車，提早 1-2 站下
 - (2)走路上、下班共 30 分鐘
 - (3)騎腳踏車 30 分鐘
- 3.逐漸增加身體活動或運動的機會
 - (1)以步行取代乘車到達目的地
 - (2)儘量不搭乘電梯或減少搭乘的樓層，而改用爬樓梯

(三)居家環境要避免誘發氣喘發作需注意：

- 1.不要養寵物：很多人會對動物的唾液、排泄物、毛髮過敏
- 2.避免香精等刺激味道，不使用有刺激味的肥皂、洗髮精或乳液
- 3.室內禁止抽煙
- 4.氣喘病人的房間要做些改變：保持床的簡潔，移除布沙發、彈簧墊、枕頭、毯子及地毯，減少灰塵及發霉
- 5.保持室內通風及清潔
- 6.隨身攜帶醫師開給你氣喘發作時之快速解除氣管收縮用藥
- 7.當氣喘發作開始時儘快用藥
- 8.若一天需使用四次的快速緩解藥物來停止氣喘的話，請儘速就醫

七、參考資料

- 王桂芸、陳麗津、洪世欣(2017)·呼吸系統疾病與護理·於王桂芸、劉雪娥、馮容芬總校閱，新編內外科護理學上冊(五版，9-102-103 頁)·永大。
- 蔡肇基(2020)·氣喘新知·台灣氣喘衛教學會會刊，(54)，4-6。
[https://doi.org/10.6669/TAAE.202005_\(54\).0001](https://doi.org/10.6669/TAAE.202005_(54).0001)
- 楊曉寧(2020)·氣喘的教育訓練與吸入劑使用策略·台灣氣喘衛教學會會刊，(54)，14-17。
[https://doi.org/10.6669/TAAE.202005_\(54\).0004](https://doi.org/10.6669/TAAE.202005_(54).0004)