



支氣管炎 Bronchitis

一、什麼是支氣管炎：

- (一)支氣管炎是指連接氣管和肺部的小氣管發炎。
- (二)支氣管發炎時，因受刺激分泌過多黏液，導致呼吸困難或咳嗽。
- (三)分為急性和慢性，慢性支氣管炎多發生於40歲以上的人，以男性居多，尤其是常於環境充滿灰塵的地方工作，為支氣管受到刺激而慢性發炎。
- (四)急性支氣管炎常發生於小孩或老人，大多數為病毒感染。

二、致病原因：

- (一)慢性支氣管炎的原因包括吸煙、空氣污染，尤其是當廢氣中含有很多二氧化硫。哮喘、肺氣腫和其他慢性肺部疾病亦可引發慢性支氣管炎。
- (二)急性支氣管炎的原因常見於病毒感染引起發炎，但也有可能是細菌感染或是接觸空氣污染或抽煙造成。

三、症狀：

- (一)急性支氣管炎的症狀通常出現上呼吸到感染的4-5天後，包括乾咳或是有痰之咳嗽、輕微發燒、疲倦、胸悶或胸口不適、呼吸有雜音。
- (二)支氣管炎合併其他之肺部疾病，如氣喘等，往往會加重發展成肺炎的危險。
- (三)慢性支氣管炎病情發展較緩，初期可能只是冬天較易咳嗽、咳痰，夏天較無症狀。隨著病情發展，症狀逐漸加重，咳嗽加劇，痰呈泡沫粘液狀。
- (四)慢性支氣管炎大多會重複發生，尤其在寒冷的冬季更易發作。

四、臨床處置：

- (一)急性支氣管炎的治療主要以緩解症狀為主，如咳嗽可給予鎮咳劑、發燒則給予退燒藥、受到細菌感染則給予抗生素。
- (二)慢性支氣管炎治療最好的方式，就是查明致病因並徹底排除。若是痰又多又濃，則須給予支氣管擴張劑或去痰劑。當病情延續過久而出現呼吸困難現象時，則須給予使用氧氣。若治療不當，可能引起續發性支氣管擴張症、慢性肺氣腫等難治的併發症，因此，早期發現早期治療很重要。

五、飲食：

- (一)每天喝 8-12 杯水，至少 2000ml。水分可稀釋痰液使痰較好咳出。
- (二)供給足夠的熱能、蛋白質及富含維生素的食物，以增強病人自體的免疫力，減少反覆感染的機會。
- (三)適量奶類製品：奶製品易使痰液變稠，使感染加重，應避免食用。
- (四)忌刺激性食物：過冷、過熱，或其他有刺激性的食物，可刺激氣管粘膜，引起陣發性咳嗽，應盡量避免。

六、居家照護注意事項：

- (一)呼吸濕暖的空氣，如洗熱水澡吸收蒸氣，濕暖的空氣可幫助化痰。
- (二)必要時服用化痰或氣管擴張劑改善呼吸道暢通。
- (三)避免處於污染及塵埃環境中。
- (四)戒菸：吸煙或是接觸二手煙的人有較多感染支氣管炎的機會。
- (五)適當運動和休息。
- (六)注意家居環境的清潔、通風、保暖。
- (七)避免進入空氣污濁的公共場所。
- (八)寒冷的冬季要加強口、鼻、喉等部位的保養。
- (九)何時需要就醫：
 - 1.咳嗽出現呼吸雜音或覺得呼吸困難。
 - 2.咳血或黃綠色之濃痰持續兩天合併有發燒大於 38.3°C。
 - 3.當其他感冒症狀緩解後，仍持續七至十天有痰之咳嗽。
 - 4.經過適當退燒處理後仍持續發燒超過 40°C。
 - 5.咳嗽時有明顯胸痛。
 - 6.咳嗽超過四週。
 - 7.嬰兒、老年人、或有慢性疾病的人感染支氣管炎，易引發肺炎。

參考資料

- 于博茵、胡文郁、胡月娟、周守民等 (2014)·*成人內外科護理學*(六版, 982-993 頁)·台北：華杏。
- 王光耀、王興華 (2013)·*老年慢性支氣管炎的辨證治療*·明通醫藥, 435, 19-22。
- 吳大志、伍希文、吳俞晔、王啟忠、沈世珍 (2014)·*急性細支氣管近期實證醫學之診斷與處置*·*家庭醫學與基礎醫療*, 29(7), 185-189。