



小兒氣喘

Asthma

一、什麼是氣喘：

氣喘是一種支氣管慢性發炎及過度反應的疾病，這種發炎反應就和皮膚表面的傷口發炎一樣，會有腫脹、泛紅和黏液分泌的現象，而氣喘病患的氣管，就是長期處於這種發炎的狀態

二、原因：

最常見的是過敏性氣喘，氣喘的原因是很複雜的，包括基因遺傳、環境誘發及過敏原的接觸，有證據顯示急性黴漿菌肺炎（*Mycoplasma pneumonia*）及肺炎披衣菌（*Chlamydia pneumonia*）上呼吸道感染大約跟 5-30%喘鳴聲有關。至於氣喘與病毒感染的關聯性已經被證實，急性的病毒感染如鼻病毒（rhinovirus）、副流行性感冒病（parainfluenza virus、呼吸道融合病毒（respiratory syncytial virus, RSV）、冠狀病毒（coronavirus）及腺病毒（adenovirus），已知會導致小孩及成人之氣喘急性惡化

三、症狀：

- （一）呼吸困難：呼吸道中的肌肉收縮痙攣、支氣管變窄，氣喘患者的肺部就窗戶被關上的房間一樣，空氣沒有辦法順暢進出，因而出現呼吸困難的狀況
- （二）喘鳴：患者在呼吸的時候，肺部同時發出尖銳、高音調的咻咻聲，即是喘鳴。造成喘鳴的原因，同樣是因為支氣管發炎、呼吸道變窄所致，當空氣流動的時候，就會產生像吹口哨一樣咻咻音
- （三）多痰、咳嗽：每個人的呼吸道中，都會有專門分泌黏液以對抗肺部各種感染的細胞，但因為氣喘病患的支氣管長期處於發炎的狀態，這些細胞就會不斷地分泌黏液、累積成痰，不僅容易阻塞支氣管，身體也會自發性地要將積痰排出體外而持續咳嗽

四、臨床處置：

- （一）舒緩藥物：包括短效的吸入舒緩藥物、短效的吸入型 2 交感神經促進劑和其他支氣管擴張劑

【續後頁】

(二)控制藥物：包括吸入型皮質類固醇、白人烯素受體結抗劑、長效的吸入型 2 交感神經促進劑、緩試行的茶鹼、抗 IgE 抗體、口服類固醇等等

五、飲食：

若是已經是氣喘的病人，在飲食上應該避免過敏原食物，例如：冰淇淋、冰汽水、蛋、花生、巧克力、海鮮。國內曾做喝冰水的臨床試驗，喝過冰水後的氣喘病童，再做肺功能的測試會降低。有些時下流行的飲食，以及所謂的自療法和某些專利藥品，都宣稱可以緩解氣喘的症狀。但這些東西的功效在臨床上並沒有完全被證實，也沒有經過科學的驗證。除了明顯會引起過敏的食物外，要養成不偏食的習慣，充足均衡營養及適度的運動，可增加抵抗力防範氣喘的發生

六、居家照顧：

- (一)當過敏暴露與過敏症狀之間具有明顯的關聯時，應採取避免接觸的措施
- (二)所有年齡的兒童以及孕婦都應避免暴露於抽煙環境中
- (三)均衡飲食且控制體重
- (四)在有效地控制氣喘的發炎反應與症狀的情況下，應盡量鼓勵氣喘兒童參與運動
- (五)配合按時服用藥物及噴霧治療

七、參考資料

葉麗娟(2018)·兒童呼吸系統疾病與護理·於蔣立琦總校閱，*兒科護理學* (六版，7-49 頁)·華杏。

陳美娟、賴忻怡、林秀玟 (2021)·運用治療性遊戲於一位學齡前期氣喘兒童之護理經驗·*彰化護理*，28(2)，93-105。

[https://doi.org/10.6647/CN.202106_28\(2\).0013](https://doi.org/10.6647/CN.202106_28(2).0013)

施艾瑋、洪千雯 (2021)·輔導初次照顧氣喘兒童案家的照護經驗·*秀傳醫學雜誌*，20(2)，103-112。

<https://doi.org/10.3966/156104972021122002005>

楊雅淳、蔡美容 (2021)·照顧一位學齡前期兒童急性氣喘之護理經驗·*彰化護理*，28(2)，80-92。[https://doi.org/10.6647/CN.202106_28\(2\).0012](https://doi.org/10.6647/CN.202106_28(2).0012)