

小兒氣喘知多？

修訂5版：2022.02

一、氣喘是什麼？

氣喘是呼吸道對環境中的刺激原產生過敏，導致氣管、支氣管受到刺激而引起支氣管平滑肌收縮、黏膜發炎水腫及分泌過多黏液，造成呼吸道狹窄或阻塞、呼吸急促、胸部有緊縛不適感症狀，為兒童常見慢性疾病之一。

二、誘發氣喘發生的原因有哪些，分為下列二種

- (一)過敏源的來源：塵蟎為台灣地區氣喘主因，環境中包含花粉、動物毛皮、黴菌等，食物則以牛奶、花生、芒果、甲殼類海鮮等最常見。
- (二)非過敏源的來源：如呼吸道感染、氣候劇烈變化、劇烈運動及空氣污染等。

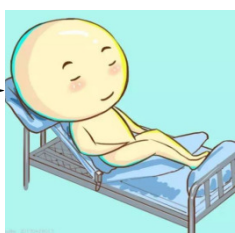
三、氣喘發作症狀是什麼？

常見為咳嗽、呼氣會有「咻、咻」的喘鳴聲、胸悶、呼吸急促及呼吸困難、端坐呼吸等，孩童會有臉色蒼白、心跳加快、疲倦、焦慮不安情形，少數會出現長期夜間慢性咳嗽。

四、氣喘照顧

(一)住院期間照護

(1)採高坐臥姿， 床頭搖高30~40度	(2)依醫囑選擇 合適方式給予 氧氣與用藥治療
(3)執行背部叩擊， 促進呼吸道 分泌物排出	(4)預防脫水、 補充營養



(二) 改善居家環境，遠離過敏源刺激

- (1) 室內不要養有毛之寵物，或絨毛玩偶、毛毯、羽絨枕被，可使用防蟎被或蠶絲被取代。
- (2) 家中不要鋪地毯，傢俱擺設簡單、定期清理環境以免堆積灰塵。
- (3) 每週以 55°C 熱水清洗床單、被套及枕套一次。
- (4) 臥室內使用除濕及冷暖機，避免潮濕或溫差太大，保持室溫 24~28°C，經常清洗濾網減少細菌或黴菌產生。
- (5) 避免抽菸環境與刺鼻味道，如：清潔劑、香水、油漆、樟腦丸等。
- (6) 室內避免放盆栽，花粉散播季節避免到郊外。
- (7) 保持空氣流通。

(三) 遠離非過敏源刺激

- (1) 氣候變化大時，最好能戴口罩及使用圍巾。
- (2) 適當運動。
- (3) 採均衡的飲食，少吃冰冷食物。
- (4) 正確與規律用藥、避免亂服成藥。
- (5) 減少出入公共場所，注意個人衛生，不要搓揉眼睛與鼻子，避免感冒或病毒感染。

五、氣喘發作怎麼辦？

- (一) 保持鎮靜、鬆開衣物，協助採坐姿，以減輕呼吸困難的症狀。
- (二) 使用支氣管擴張劑。
- (三) 症狀若無改善則應儘速就醫。