

兒童氣喘

一、何謂氣喘：

氣喘是呼吸道的慢性炎症性疾病，接觸到誘發因子時會導致氣道過度反應，引起喘鳴、呼吸困難、胸悶、咳嗽。尤其是在夜晚或清晨，常常突然發作，而且反覆產生；有時可能會自然消失，但大多需藥物治療才能緩解。

二、引發氣喘的可能因素：

1. 過敏體質。
2. 環境促發因子：塵蟎（台灣地區氣喘的主因）動物（如貓、狗）的皮毛（或皮屑）、羽毛、氣溫急速變化、污染的空氣（或二手菸）、黴菌、花粉、昆蟲（如蟑螂）、刺激性化學物品或殺蟲劑等。而抽菸會增加氣道的阻力與反應，黏膜通透性增加，有利於過敏原或刺激物進入。
3. 食物：以牛奶、蛋白、花生、芒果、魚、蝦、蚌殼類海鮮等最常見。
4. 情緒激動或劇烈運動。
5. 藥物：約有 10%的病童使用水楊酸（aspirin）會引起氣喘發作。
6. 感冒、支氣管炎等都可引起呼吸道發炎而誘發過敏反應。

三、症狀： 1. 呼吸困難。 2. 喘鳴。 3. 胸悶。 4. 咳嗽。

四、居家照護注意事項：

1. 保持室內 24~28℃、濕度 55~65%，可使用高效能除濕機或冷氣機來降低室內濕度。
2. 對塵蟎過敏者避免絨毛娃娃、布娃娃、布填充玩具及勿使用填充家具，如彈簧床、布沙發、草蓆、榻榻米等，可使用防蟎套將彈簧床及枕頭包起來。可用化學合成的太空被、防蟎被、蠶絲被來取代毛毯、浴巾、羽絨枕頭及鴨絨被；床單、被套、枕頭套最好每週以 55℃ 的熱水或烘乾機先處理寢具十分鐘，再以清水洗滌乾淨。
3. 裝潢盡量簡單、易整理，最好使用塑膠、木頭、可捲起及易清洗的材質或百葉窗。避免使用地毯及棉質窗簾。屋頂及窗戶要做好防水，潮濕的家具要烘乾或丟棄，以免滋長黴菌及蟑螂。
4. 不飼養寵物，若已飼養要經常清洗。
5. 氣管呈高過敏狀態時須暫時限制攝取冰冷食物。
6. 避免接觸刺激性味道，如：二手菸、蚊香、香水、殺蟲劑、除臭劑、樟腦丸、油漆。

7. 呼吸道感染流行期間應儘量減少出入公共場所，適時戴口罩，注意身體保暖，減少溫差對呼吸道黏膜的刺激。
8. **適當運動**：氣喘學童安全且快樂地運動，有助於其健康成長及發展。最重要的觀念是，氣喘兒童並不需要限制運動，如沒有感冒、感染、身心過度疲勞及情緒壓力狀況下，可選擇「間歇性休息」的運動，如體操、慢跑、跳繩、游泳等。但寒流來襲、空氣過於乾冷，氣喘學童均暫時不適合運動。在運動前中後適度的準備，可以避免運動誘發型氣喘。運動前熱身及伸展運動，給予預防性藥物：短效型 vs 長效型支氣管擴張劑。萬一於運動中發作，馬上給於短效型支氣管擴張劑 2 至 4 下，需要時可 15-20 分鐘一次，共三次。若無顯著改善，需要緊急送醫。


五、何時需緊急送醫處置：

- ※ 嘴唇或指甲發紫、發黑。
- ※ 意識模糊或嗜睡。
- ※ 呼吸困難，或走路、說話有困難。
- ※ 使用支氣管擴張劑後症狀仍無改善或惡化。

參考資料

黃美智、蔣立琦總校訂(2018)．*兒科護理學*（6版）．台北：永大。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 40 病房分機 4001、4002

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2022 年 07 月校閱