

兒童氣喘-印尼語

Anak dengan asma

一、何謂氣喘：Apa itu asma:

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。

Asma adalah penyakit inflamasi kronis saluran udara, saat terkena menginduksi faktor akan menghasilkan reaksi berlebihan napas, mengi menyebabkan, kesulitan bernapas, sesak dada, batuk. Terutama pada malam hari atau pagi hari, sering tiba-tiba, dan berulang kali menghasilkan, kadang-kadang menghilang secara alami, tetapi yang paling membutuhkan pengobatan obat untuk meringankan.

二、引發氣喘的可能因素：Kemungkinan faktor yang menyebabkan asma

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。

1. alergi.

2. Faktor pemicu Lingkungan: tungau debu (Taiwan penyebab utama asma) hewan (seperti kucing, anjing) bulu (atau ketombe), bulu, perubahan suhu yang cepat, polusi udara (atau perokok pasif), jamur, serbuk sari, serangga (seperti kecoak), bahan kimia menjengkelkan atau pestisida. Dan merokok dapat meningkatkan resistensi jalan nafas dan respon, permeabilitas mukosa, yang kondusif untuk alergen atau iritan masuk.

3. Makanan: protein susu, kacang, mangga, ikan, udang, kerang dan makanan laut lainnya, jenis yang paling umum.

4. emosional atau berat latihan.

5. Obat: sekitar 10% dari anak-anak sakit asam salisilat (aspirin) dapat menyebabkan serangan asma.

6. pilek, bronchitis, dll dapat menyebabkan iritasi pernapasan dan menyebabkan reaksi alergi.

三、症狀： 1. 呼吸困難。 2. 喘鳴。 3. 胸悶。 4. 咳嗽。

Gejala: 1 dyspnea. 2 mengi. 3. Dada sesak 4 batuk.

四、居家照護注意事項：Yang harus diperhatikan:

1. 保持室內 24~28°C、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°C 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。

1. Jauhkan ruangan 24 ~ 28 °C, kelembaban 55-65%, Anda dapat menggunakan performa tinggi dehumidifier atau AC untuk mengurangi kelembaban dalam ruangan.

2. Hindari boneka alergi tungau debu bulu, boneka, boneka mainan dan tidak menggunakan kain diisi furnitur, seperti spring bed, Busha, tikar, tatami, dll,

Anda dapat menggunakan penutup anti-tungau akan musim semi tidur dan bantal dibungkus. Ruang yang tersedia untuk sintesis kimia, anti-kutu itu, sutra adalah untuk menggantikan selimut, handuk, selimut dan kepala diagnosis bulu; lembar, menerapkan, sarung bantal mingguan dalam air panas atau sebaiknya pengering kesepakatan pertama 55 °C 's dengan seprai sepuluh menit, kemudian bilas dan cuci bersih.

3. Dekorasi sesederhana mungkin dan mudah untuk mengatur, penggunaan terbaik dari plastik, kayu, dapat digulung dan mudah dibersihkan materi atau tirai. Hindari menggunakan karpet dan tirai katun. Atap dan jendela untuk melakukan waterproofing, furniture lembab atau dibuang hingga kering untuk mencegah pertumbuhan jamur dan kecoa.

4. Jangan menyimpan hewan peliharaan, jika itu harus dibersihkan secara teratur makan.

5. Ketika trakea adalah negara yang sangat alergi akan membatasi sementara asupan makanan dingin.

6. Hindari kontak dengan rasa pedas, seperti: perokok pasif, obat nyamuk, parfum, insektisida, deodoran, kapur barus, cat.

7. Harus meminimalkan infeksi pernapasan selama akses epidemi ke tempat-tempat umum, tepat waktu memakai masker, memperhatikan tubuh hangat, mengurangi perbedaan suhu iritasi mukosa pernapasan.

8. latihan yang tepat: anak-anak asma yang aman dan bahagia olahraga, memberikan kontribusi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. Konsep yang paling penting adalah bahwa anak-anak asma tidak perlu membatasi pergerakan, jika tidak dingin, infeksi, kelelahan mental dan fisik dan stres emosional dalam kondisi, olahraga pilih "Sisanya intermiten", seperti senam, jogging, lompat tali, berenang. Tapi cuaca dingin, udara terlalu kering dan dingin, anak-anak sekolah asma yang sementara tidak cocok untuk olahraga. Sebelum latihan moderat setelah persiapan, menghindari latihan-induced jenis asma. Pra-latihan pemanasan dan latihan peregangan, obat profilaksis: short-acting bronkodilator vs long-acting. Dalam kasus serangan dalam gerakan, segera ke short-acting bronkodilator 2-4 turun, bila perlu, selama 15-20 menit, total tiga kali. Jika tidak ada perbaikan yang signifikan, membutuhkan rumah sakit darurat

五、何時需緊急送醫處置：kapan perlu ke rumah sakit darurat：

※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。

※ Bibir atau kuku membiru, hitam. ※ kesadaran kabur atau mengantuk.

※ kesulitan bernapas atau berjalan, berbicara sulit.

※ Setelah menggunakan bronkodilator gejala tidak membaik atau memburuk

參考資料

黃美智、蔣立琦總校訂(2014) · 兒科護理學(五版) · 台北：永大。


台灣氣喘諮詢協會(2015, 1月) · 取自 <http://www.taiwanasthma.com.tw/>。

台灣氣喘衛教學會(2015, 1月) · 取自 <http://www.asthma-edu.org.tw/asthma/>。

財團法人天主教聖馬爾定醫院(2011, 無日期) · 其他醫學專科-兒科 ·

取自 http://www.stm.org.tw/stm_health/pg01-3-1-7.htm

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

2018年04月修訂