

## 衛教系列(7)小兒氣喘怎麼辦？—資料來源醫策會

### 一、 什麼是氣喘？

氣喘是一種呼吸道慢性的炎症反應，主要為氣管、支氣管受到刺激，而產生支氣管痙攣、黏膜水腫及分泌過多黏液，造成呼吸道阻塞、呼吸困難等疾病。

### 二、 哪些原因會誘發氣喘發作？

常見原因包括過敏原部分：如灰塵、塵蟎、花粉、黴菌、蟑螂、食物等，及非過敏原部分，如呼吸道感染、空氣污染、氣候劇烈變化、劇烈運動、情緒不穩等。

### 三、 氣喘發作症狀是什麼？

一般常見症狀有咳嗽、胸悶、喘鳴及呼吸困難，少數會出現長期夜間慢性咳嗽。

### 四、 如何預防氣喘發作呢？

#### 1. 遠離過敏原刺激：

- (1) 避免接觸花粉。
- (2) 不要飼養有毛寵物或接觸絨毛、布玩偶。
- (3) 家中避免抽煙。
- (4) 預防塵蟎。
  - 每週以 55°C 熱水清洗床單、被套及枕頭套一次。
  - 屋裡打掃乾淨，家俱擺設簡單。
  - 全家不要使用彈簧床，如果使用要以防蟎床套包起來。
  - 不要使用地毯，使用木地板或磁磚地板。
- (5) 避免亂服成藥。
- (6) 保持空氣流通。

#### 2. 遠離非過敏原刺激：

- (1) 氣候變化太大時，最好能戴口罩及使用圍巾。
- (2) 減少出入公共場所，以避免受到感染。
- (3) 避免劇烈運動，運動前 15 分鐘先做暖身運動。
- (4) 採均衡的飲食，少吃冰冷的食物。
- (5) 保持心情輕鬆愉快，避免太緊張、大聲吼叫。

#### 3. 氣喘發作時應該怎麼處理呢？

- (1) 保持鎮定、鬆開衣服、協助採取坐姿，以減輕呼吸困難症狀。
- (2) 遵守醫護人員指示使用支氣管擴張劑。
- (3) 症狀若無改善，應儘速就醫。