

## 一、氣喘急性發作的徵狀？

如有咳嗽、呼吸困難、喘鳴、胸悶、使用呼吸輔助肌呼吸、夜間睡覺時突然咳醒、尖峰吐氣流量小於預測值或個人最佳值的 80%，這些都是發作的徵狀，除了少數突發狀況外，大部分慢性氣喘病人，在症狀發作前 1-2 天，肺功能就可能出現異常，可以用尖峰呼氣流速計偵測出來，就像高血壓病人以血壓計監測血壓一般。

## 二、氣喘急性發作的處理

1. 認識自己的早期徵兆與尖峰吐氣流量區域分法，以便能在發作早期予以治療。
2. 吸入短效支氣管擴張劑(備勞喘)，可以每 20 分鐘使用 1 次，但最多 60 分鐘後若仍反應不佳，需立刻求診。
3. 若有使用尖峰吐氣流量計，可於吸入短效支氣管擴張劑後 5 ~ 10 分鐘後再測一次，

觀察尖峰吐氣流量是否有進步，觀察氣喘的症狀是否改善。

4. 若您已知道是氣喘激發物所引起，請將激發物去除，因為如果您一直與激發物接觸，會持續讓氣喘發作。
5. 請保持冷靜，並放鬆肌肉，可採取放鬆技巧。除此之外，調整呼吸也是一項重要的方法，利用腹式/噉嘴式呼吸調整呼吸，肩膀放鬆，鼻子吸氣腹部凸起，慢慢噉嘴吐氣腹部凹下，吐氣時間為吸氣時間的 2~3 倍。
6. 盡量安靜休息，多喝溫開水。
7. 使用藥物治療後，5~10 分鐘內測其效果。
8. 應注意是否需掛急診就醫，並請家屬、朋友、親戚、鄰居幫忙叫救護車。

內科衛教系列 (22)

# 氣喘急性發作 的處置方法



護理部印製  
諮詢專線:03-3613141 轉  
3581.3582 (5A 病房)  
3583.3584 (5B 病房)  
7585.7586 (5C 病房)  
109.07 版 822281 B42540

聖保祿醫院