

什麼是氣喘?

氣喘是一種慢性呼吸道發炎疾病，分為內因性氣喘及外因性氣喘，外因性氣喘多因環境吸入性過敏原所引起。內因性氣喘則原因不明，呼吸道發炎可能是一個很重要的因素。大部分屬外因性氣喘，並和過敏體質有關。

哪些原因會誘發氣喘發作？

1. 過敏原：如塵蟎、花粉、黴菌、蟑螂、動物的皮屑、毛髮，其中塵蟎為台灣最常見也是最重要的過敏原。
2. 感染：不論是病毒、細菌或黴菌的呼吸道感染，都可引起呼吸道發炎而誘發過敏反應。
3. 氣候與溫度的變化。
4. 情緒激動時：如大笑、大哭、激怒或害怕會引發換氣過度而造成支氣管收縮，過度焦慮狀態也會加重氣喘狀態。
5. 運動：特別是較激烈的運動或在乾冷環境下所從事的運動。
6. 藥物：阿斯匹靈、貝他交感神經阻斷劑等。
7. 其他：如油漆、香水、香菸、空氣汙染、胃食道逆流等

氣喘發作有哪些症狀？

1. 呼吸急促。
 2. 呼吸費力且合併喘鳴(咻咻聲)。
 3. 胸部緊迫感或胸痛。
 4. 明顯咳嗽。
- 孩子有上述症狀，不一定是氣喘，請至兒科門診就醫。



如何預防氣喘發作？

(一) 遠離過敏原刺激:

1. 預防塵蟎。

- (一) 枕套、被套及床單，每週清洗一次，以 55°C 熱水浸泡 5-10 分鐘。
- (二) 保持居家整潔，打掃時使用吸塵器或微濕拖把去除地板灰塵，不可用掃把。
- (三) 避免使用布質沙發椅、彈簧床，
- (四) 如果使用要以防蟎床套套住密封。
- (五) 不宜使用地毯、毛毯、羊毛被或羽毛被等易讓塵蟎發生的材質。
- (六) 避免飼養有毛寵物或接觸絨毛、布玩偶。

2. 避免二手菸、燃香、油漆、香水、殺蟲劑等化學刺激物的吸入，可使用空氣清淨機過濾灰塵、雜質，保持空氣的清潔。

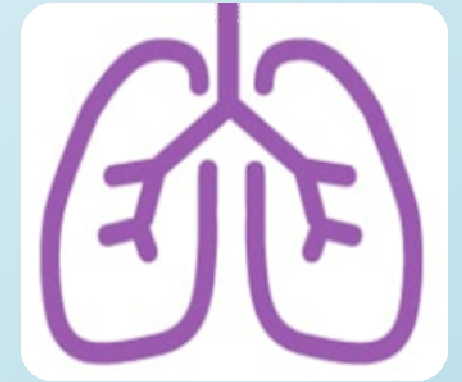
3. 居家環境保持通風乾燥，適度使用除濕機，室內溼度宜控制在 50%~60% 之間。

(二) 遠離非過敏原刺激:

1. 當季節交替時，氣溫變化大，應注意呼吸道保暖，如戴口罩。
2. 運動前先做暖身運動，避免劇烈運動，特別在乾冷的環境下。
3. 採均衡的飲食，少吃冰冷的食物。
4. 保持心情輕鬆愉快，避免太緊張、大聲吼叫。
5. 避免出入密閉式公共場所，減少呼吸道感染的機會。

兒科衛教系列(7)

小兒氣喘怎麼辦？



QR Code

護理部印製
諮詢專線：03-3613141 轉
3883、3884(兒科病房)

110.05 版 824952 B41610

聖保祿醫院