

兒科衛教系列(5)-兒童氣喘

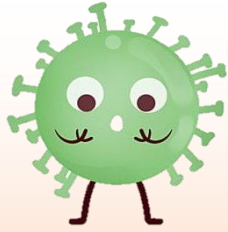
一、誘發氣喘常見原因



過敏原如
塵蟎
花粉
黴菌



氣溫或溫度
劇烈變化，
溫差超過7
度以上



病毒、細菌
引起的呼吸
道感染



冰冷食物
刺激呼吸
道收縮



大哭、激怒或
害怕會引發換
氣過度造成支
氣管收縮



污染源如
二手、三手菸
汽機車廢氣
PM2.5

二、如何預防氣喘



季節交替時
氣溫變化大
應注意呼吸
道保暖，可
戴圍巾、口
罩。



*被套及床單以 55°C 至 65°C 熱水浸泡 5-10 分鐘後再清洗，有效殺死塵蟎。
*定期居家清潔(含洗衣機滾筒及冷氣機濾網)。
*不宜用易讓塵蟎發生的材質，布質沙發椅、毛毯、布偶等。



運動前先暖
身。可騎單
車、游泳等
和緩運動。



避免出入密
閉式公共場
所，減少呼
道感染機
會。



藥物分急性用藥(口服或吸入型)和保養用藥(口服欣流或吸入型藥物)兩大類。需遵循醫師指示，不可任意亂用或擅自停藥。

三、小叮嚀！

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. 就醫時機：氣喘急性發作時使用醫師開立藥物未改善，應即刻就醫。
3. 定期回診：以穩定病況。



諮詢專線：(03) 3613141 轉 28681、28683(兒科病房)
824952 B41610 護理部製 115.03

