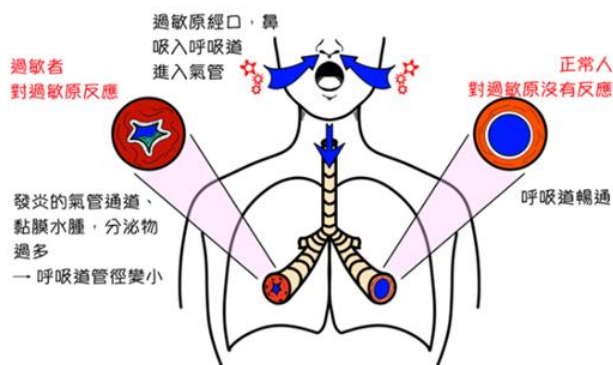


氣喘衛教單張

一、何謂氣喘：

氣喘是呼吸道慢性發炎，會導致氣道過度反應，在接觸到誘發因子時，會引起反覆發作的喘鳴、呼吸困難、胸悶以及咳嗽，尤其是在清晨。



二、誘發因子：

1. 具遺傳、過敏體質。
2. 吸入過敏原：如灰塵、塵蟎、花粉、菸品、棉絮、香水、動物的皮屑、毛髮等。
3. 上呼吸道感染或其它誘發因子：如病毒、氣候與溫度變化、空氣污染。

三、感冒與氣喘的差別：

	感冒	氣喘
誘發因子	大部分是病毒感染	可能為過敏原刺激所造成
症狀	發燒、咳嗽(有痰或無痰)、流鼻涕等	不會發燒、咳嗽(有痰或無痰)、流鼻涕、喘鳴、胸悶等
分泌物	白色或透明	白色或透明
好發時間	一整天都不會停	在夜間或清晨特別容易發生
病程	約 1~2 週內痊癒	只要過敏炎及發炎反應還存在就會一直持續

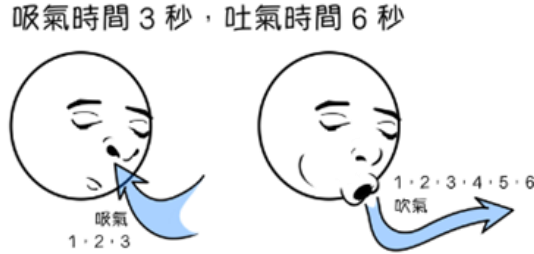
四、治療方式：

1. 避免接觸誘發因子，若過敏原無法避免時，可施行減敏感治療。
2. 藥物治療：支氣管擴張劑和抗發炎藥物兩大類。
3. 藥物使用方法：分為口服藥、注射針劑、吸入型或噴霧式支氣管擴張劑。

氣喘衛教單張

五、氣喘發作時如何處理？

1. 氣喘發作時，呼吸會較困難，可藉由身體向前微傾的坐姿來改善。
2. 採用噤嘴式呼吸：鼻子吸氣，再從嘴巴像吹哨子般的吐氣，吐氣時為吸氣的兩倍。



3. 呼吸不適時，使用速效型支氣管擴張劑 2-4 口的劑量，每 30 分鐘重複一次，若 1-2 小時症狀仍未緩解，則盡快就醫。

六、氣喘居家照護：

1. 居住環境勿太潮溼，維持溼度大約在 60-70%，可適當的使用除濕機或空氣清淨機。
2. 避免接觸接觸易導致氣喘發作的過敏原，如花粉、灰塵、粉塵、香煙、薰氣、地毯、毛毯、毛織之玩具、羽毛、枕頭、刺激性之芳香劑、貓狗等寵物。
3. 注意保暖及注意溫差，當氣溫低時，可戴口罩或使用圍巾保護保暖。
3. 攝取均衡飲食，富含營養成份但不引起過敏之食物。
4. 保持心情平靜，避免憤怒、緊張、焦慮。
5. 保持適當、規律的溫和運動（游泳、騎腳踏車），避免劇烈運動，避免過度勞累及熬夜。
6. 隨身攜帶藥物，以防不時之需。
7. 按時回門診追蹤治療，勿擅自停用氣喘藥物。
8. 當氣喘發作時，切勿強制忍耐，必須儘早求醫，以防發生生命危險。