



認識氣喘

一、何謂氣喘？

氣喘是一種肺部疾病，呼吸道受到刺激物的刺激而出現發炎的現象，這時支氣管會水腫、收縮、變的比較狹窄，使得空氣無法進出支氣管，而變得呼吸困難、胸悶、咳嗽，還可聽到咻咻的喘鳴聲，這表示氣喘發作了，氣喘病無法痊癒，但可以控制。

二、氣喘分類：

1. 第一類--內因性的氣喘：

環境中找不到過敏原，一般患者都沒有家族史。

2. 第二類--外因性的氣喘：

在外界的環境中，找到過敏原；病患會有一個特異的過敏性體質。

3. 第三類--職業性的氣喘：

職業上接觸某樣東西久了之後，便開始對那樣東西產生過敏。

三、造成氣喘的原因？

1、過敏原(外因性)：黴菌、蟑螂、花粉、動物皮屑等。

臺灣屬海島型氣候，地處亞熱帶，終年濕度高，因此以家中塵蟎為最重要的過敏原，其次是舊棉絮、黴菌和蟑螂，再其次是寵物的皮屑和唾液。

2、非過敏原：造成氣喘病發作非過敏因子，包括上呼吸道感染、氣候劇烈變化、空氣污染、刺激味道、哭笑等心理因素、劇烈運動、冷熱變化等。

四、氣喘有那些症狀？

1. 陣發性咳嗽，喘鳴，呼吸困難：一旦發作的時候會咳嗽、有"咻咻"的呼吸聲，甚至會呼吸困難、胸悶。

2. 夜間凌晨發作(典型氣喘病人症狀)：睡到半夜會起來發作，因為人體的腎上腺素是處於最低的時候，會使氣道擴張能力變差，容易造成氣喘。

3. 激烈運動完之後，就會開始"咻咻"呼吸音。因運動時候，會用嘴巴呼吸，並沒有經過鼻腔的調節，這時候的空氣是比較冷的、乾燥的，這對氣道來說也是一種刺激。

五、如何預防氣喘發作呢？

(一) 遠離過敏原：

1. 家裡打掃乾淨(家俱擺設盡量簡單)。
2. 若對花粉過敏的人，春天時最好少出門。
3. 被套、枕頭、床單經常清洗。
4. 盡量不使用彈簧床。
5. 沙發最好用皮的或是塑膠的。
6. 全家都不使用地毯。
7. 不要飼養有毛寵物或接觸絨毛、布玩偶。
8. 避免使用厚重窗簾布，以百葉窗代替。

9. 使用除濕機、吸塵器、空氣濾淨機，保持空氣潔淨及溫度穩定，維持濕度在50-60%左右
10. 不要用草蓆或榻榻米等稻草製品，棉被可使用化學合成纖維加尼龍被、太空被、或蠶絲被，避免使用羽毛、棉絮等易過敏材料製品。
11. 在家中不要抽煙，避免使用香水，家中不要有太多的裝飾。

(二) 遠離非過敏原刺激物：

1. 呼吸道感染流行期間，應儘量減少出入公共場所。
 2. 天氣變化較多的季節，早晚溫差很大，應注意保暖。
 3. 避免接觸刺激性味道，儘量少用蚊香、燒香、油漆、香水、樟腦丸、殺蟲劑等。
 4. 運動後，避免食用冰冷飲料及食物，宜多喝溫開水
4. 認識感染的徵象：如痰量增加、變黃、變黏稠、發燒、咳嗽、呼吸困難加劇、或意識混亂嗜睡，若有以上情形，應立即看醫師。



關心您
永康榮民醫院護理部製作 N085