

氣喘的生活照護及監測

出處

台灣氣喘衛教學會

台北馬偕紀念醫院小兒過敏免疫科

閔貴玲 護理師

日常生活中避免加諸無謂的限制如運動、飲食。父母及老師平時要隨時注意病兒氣喘惡化時的前期徵兆，如咳嗽、胸悶、呼吸急促、喘鳴。病童父母須與老師保持聯繫，告知孩子的需要及該處理的細節；體諒病童不穩定時，劇烈活動的限制及避免清掃灰塵較多的地方。

居家、室內空調要注意空氣流通，避免於門窗緊閉下燒烤食物，每天開窗 1~2 小時通風即可。不要在室內抽煙，因為菸的顆粒會殘留在屋內，病童吸入會不舒服，所以請到屋外抽煙。空氣品質差、沙塵暴、太乾氣候、室內、外溫差 7°C $\uparrow$ 易誘發病童氣喘發作，所以儘量不出門，一定要出門請戴口罩。室內濕度控制在 60% 可以避免塵蟎大量繁殖。

平時保持平靜、愉快的心情，睡前勿太興奮，以免誘發氣喘發作。

感冒會誘發病童氣喘發作，所以應避免感冒。避免感冒的方法有常洗手、感冒時戴口罩避免互相傳染。鼻內有分泌物時，請用生理食鹽水清潔鼻腔，勿挖鼻孔，因為病毒會借著你的手將病毒送到鼻腔內。眼睛癢時可以點眼藥水止癢，勿揉眼睛以免眼睛受傷。回家先洗澡換衣服，避免帶菌回家。平時注意保暖、適度的有氧運動(游泳)、

均衡的營養會增加免疫力。少去人多的地方如電影院等，最好去公園。

每年 10 月建議施打流感疫苗，但對蛋嚴重過敏者，最好請教過敏免疫科的醫師是否可以施打。

氣喘治療目標有：

1. 要避免接觸過敏原(食物過敏原及吸入或接觸性過敏原)，因為您有過敏體質不接觸過敏原就不會出現過敏症狀。
2. 過敏氣喘是支氣管的慢性發炎，所以必須用藥物治療發炎。

台灣最重要的過敏原為塵蟎。

塵蟎是什麼？

台北市國小一年級過敏學童 90%對塵蟎過敏，它是肉眼看不見，有 8 隻腳，腳有吸盤，是蜘蛛的親戚，喜好溫暖潮濕的環境。它吃人類或動物的皮屑，人一天脫落的皮屑可養活 10 萬隻塵蟎。它可以存活 4 個月，每隻塵蟎每天產 20 顆的排泄物，母蟎可產 25-50 個卵。

我們是吸入塵蟎的卵、塵蟎排泄物、塵蟎屍體而過敏。

塵蟎生長在何處：（喜歡在棉絮內）

1. 彈簧床(40%家中的塵蟎在此，一張新彈簧床使用半年就會有 200 萬隻塵蟎)、榻榻米、椰絲墊、海棉墊、草蓆、乳膠床、記憶床。
2. 棉枕頭、乳膠枕、記憶枕

3. 浴巾被、毛毯、羊毛被、羽毛被、棉被

4. 地毯、布沙發、布抱枕、布椅墊、

5. 絨毛娃娃、布娃娃、布填充玩具

如何控制塵蟎：

1. 全家所有的房間用木板床〈墊塑膠拼墊〉、水床、氣墊床、彈簧床包防蟎床套。

2. 可用太空被、涼被、蠶絲被、睡袋、防蟎被套。

3. 用薄窗簾布、百葉窗、塑膠遮板。

4. 避免放錦旗類、絲質製品飾物〈易堆積灰塵的東西〉。

5. 塵蟎 3 週繁殖一代，喜歡布類的東西，不怕冷水，所以要 1-2 週用

55°C 熱水泡床單床罩枕頭套 10 分鐘將塵蟎泡死，讓它的吸盤脫落，

再以一般的清潔方式清洗掉。

6. 衣服放衣櫃內並關好櫃門，書放有門的書櫃。

7. 塵蟎喜愛 75~80% 的濕度，應用除濕機將濕度應控制 60% ↓。