



郭綜合醫院 小兒氣喘照護

一、定義：

兒童氣喘是兒科最常見的慢性疾病。80%的氣喘孩童在5歲之前就有第一次氣喘的發作，20%的孩童在2歲內發生。春天、秋天是氣喘最容易發作的季節。

二、臨床症狀：

呼吸困難、喘鳴、胸口緊閉、咳嗽。病人的呼吸道會因支氣管痙攣、水腫及黏液分泌增加而有嚴重狹窄，導致呼吸衰竭而死亡。

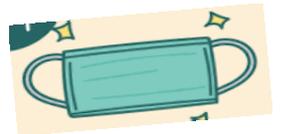
三、哪些原因會誘發氣喘發作？

過敏部份，如灰塵、塵蟎、花粉、黴菌、蟑螂、食物等。
非過敏原部份，如呼吸道感染、空氣污染、氣候劇烈變化、劇烈運動、情緒不穩(大聲吼叫、大激動、太興奮)、刺激物(香水、殺蟲劑)等。



四、氣喘的注意事項：

1. 室內溫度 24~28°C。
2. 避免誘發氣喘因素：戴口罩、減少吸入冷空氣、適當保暖、預防感染、避免到公共場所。
3. 避免接觸過敏原，如灰塵、絨毛玩具、動物皮屑、花粉。
4. 避免吸入刺激性氣體，如二手菸、油煙、油漆、殺蟲劑。
5. 適當的運動可以增強體質，如散步、騎單車。
6. 鼓勵孩童多練習呼吸運動。如：吹紙風車、吹肥皂泡、吹乒乓球。
7. 鼓勵病童參與有氧的非激烈運動，如慢跑、騎單車、溜冰、體操、游泳、吹管樂器等。
8. 均衡飲食，引起病童過敏的食物應盡量避免，過敏的食物：蛋類、奶製品、帶殼海鮮類、堅果類...等。



9.預防塵蟎：

- (1)每週以 55°C 熱水清洗一次床單、被套及枕頭套。
- (2)不要使用地毯，改成木地板或磁磚地板。
- (3)不要使用彈簧床，若使用要以防蟎床套包起來。
- (4)移除厚重窗簾布，以百葉窗或塑膠遮板代替。(若必須使用窗簾，應常清洗或定期噴灑除蟎劑)。
- (5)在病童的寢具外，加防蟎床套組套(一年定期清洗 2~3 次)。

10.氣喘發作時應該怎麼處理呢？

- (1)保持鎮定、鬆開衣物、協助採取坐姿，以減輕呼吸困難的症狀。
- (2)遵照醫護人員指示使用支氣管擴張劑，應馬上使用 2~3 下，依情況需要，1 小時內可給予 3 次（每 20 分鐘給 1 次）。
- (3)如有嘴唇或指甲變紫臉色變白或紅、說話或走路皆困難、呼吸困難、呼吸頻率增加(睡覺時每分鐘大於 40 次)、哭聲改變(變短或小) 應儘速就醫。

