

氣喘病患者衛教手冊



認識氣喘病

一、什麼是氣喘病：

氣喘病是一種慢性的呼吸道發炎疾病，其症狀可維持相當久，無法痊癒，但可以控制，其特性如下：

1. 呼吸道發炎：在我們接觸環境中的過敏源，或是在成年後的不詳原因，導致嗜伊紅性白血球的浸潤，而使氣道發炎。
2. 可逆性呼吸道變窄：氣喘病患者因氣管的收縮是可逆性的，氣道收縮後仍可回復，我們可以看到病患發病後，只要噴一噴支氣管擴張藥物後，很快能緩解不適。
3. 呼吸道因發炎導致超敏感：呼吸道發炎之後，會造成氣管過度反應，也就是氣管變的很敏感，因此呼吸道接觸到香菸、煙霧、花粉、冷空氣等...非特異性的刺激，就引起氣喘發作。

二、氣喘病的症狀：

1. 陣發性咳嗽、喘鳴、呼吸困難：病患平時沒有特別不舒服，一但發作時，病患會開始咳嗽，同時出現“咻咻”的呼吸聲，甚至會呼吸困難。
2. 夜間凌晨發作：典型的氣喘病人症狀，病患睡到一半時候會起來發作，凌晨時人體的腎上腺素是處於最低的時候，也是使氣道擴張能力最差的時候，所以容易發生氣喘。
3. 激烈運動後發作：在運動完後，就會開始“咻咻”的呼吸，因運動時候是用嘴巴在呼吸，吸入的空氣沒有經過鼻腔的調節(加溫及潮濕)，冷而乾的空氣對氣管來說也是一種刺激。

三、引發氣喘的原因：

1. 與遺傳過敏體質有關：目前知道兒童的氣喘，就是一種過敏原引發過敏反應的過敏性氣喘，也就是外因性氣喘，與遺傳有關。也就是說一個人如果父母有氣喘病，得到氣喘的機率也較高，大多數患者是從很小就得到氣喘。
2. 確實原因不明：在環境中找不到過敏原，成人型的氣喘就是屬於這類非過敏性氣喘，也就是內因性氣喘。通常病患都沒有家族史，到了成年以後，不明原因的氣管改變，使氣道發炎及氣道敏感，與遺傳較沒有關係。
3. 職業性氣喘病：工作接觸某樣東西久了以後，便開始對那樣東西產生了過敏而發生氣喘，如某些化學物質、動物毛髮排泄物及酵素等。



認識氣喘藥物及藥物注意事項

一、治療氣喘的藥物

治療氣喘的藥物主要分為抗發炎藥物及支氣管擴張劑兩種：

1. 抗發炎藥物：

主要以類固醇、白三烯素拮抗劑及 Intal。此類藥物目的在減少氣管發炎，使氣道變的更穩定，對於較小的刺激，不會造成氣管收縮，是治療慢性氣喘病的首選藥物。成年慢性氣喘病患每天定時噴霧吸入類固醇藥物，是最常用及有效的藥物，而副作用是失聲及口腔念珠菌感染。

2. 支氣管擴張劑：

此類藥物可以在短時間內使氣管擴張，減少症狀，但是不會減少氣道發炎，也不會減少氣道的不穩定性，所以用於急性發作或急救時使用。可分為乙二型交感神經刺激劑、茶鹼類藥物及抗膽鹼藥物三種。

。乙二型交感神經刺激劑：有口服、定量噴霧吸入、藥粉吸入及注射四種劑型。最常用又可迅速擴張氣道的是定量噴霧劑，常見的副作用為手抖、心悸及失眠。

。茶鹼類藥物：有口服及靜脈注射兩種，注射的危急性發作在醫院使用。此類藥物作用慢但持久性較好，主要用來治療夜間發作，宜在飯後會睡前服用，常見副作用為緊張、失眠及局部肌肉抽攏，較嚴重時出現噁心、嘔吐、心悸、心律不整。

二、使用藥物注意事項

氣喘血壓或心臟病時，在就診時需向醫師表明你有氣喘病，以提醒醫師避免使用乙二型交感神經阻斷劑如 **Inderal** 等，此類藥物會引起氣喘病患者急性且嚴重的氣喘發作。同樣有青光眼之氣喘病患者，也要向醫師表明有氣喘病，避免使用乙二型交感神經阻斷劑之點眼藥水。



如何使用定量噴霧器及乾粉吸入器

使用此類藥物時必須將藥物吸入到肺部深處，藥物才能產生效果，將藥物噴在喉嚨內是沒有目前已有許多藥物改用粉末吸入劑，其效果不下於定量噴霧?也較為方便，各種正確吸入方法，分述如下：

一、使用定量噴霧器

- 步驟 1：移去護蓋。
- 步驟 2：將吸入輔助器較粗一邊與噴霧液罐含口器接合。 • 步驟 3：將蓋子與吸入輔助器較細一邊連接。
- 步驟 4：上下搖動噴霧液灌，同時確定連接處是否緊密。
- 步驟 5：以食指按壓底部，次數請依醫師指示，並確認有藥物在輔助器內。
- 步驟 6：先呼氣後，然後除去護蓋。
- 步驟 7：並立刻以正常呼吸速度，從吸入輔助器之一端吸入，閉氣至少 5-10 秒。
- 步驟 8：移去吸入輔助器，蓋回護蓋。
- 步驟 9：吸入輔助器請經常以常溫清洗，並立即風乾。

二、使用乾粉吸入器

- 步驟 1：移除瓶蓋，旋轉，並移除瓶蓋。
- 步驟 2：左右旋轉底部，一手拿直吸入瓶蓋，先向右轉到底後再向左回轉到底，聽到嚓一聲，即為完成一次吸入劑量。
- 步驟 3：呼一口氣，吸入之前，輕輕地呼出一口氣（請勿對吸嘴吹氣）。

- 步驟 4：吸入，將吸嘴含於二唇間，並“深深快速”地吸飽一口氣，即完成一次吸入動作(深呼吸的目的是要讓藥粉深入肺部深處，達到良好的治療效果)。
- 步驟 5：閉氣，吸入藥粉後從嘴唇移走吸入瓶，約閉氣 5-10 秒。
- 步驟 6：將瓶蓋歸位旋緊



氣喘病患之日常保健

一、如何減少氣喘發作：

能控制會誘發氣喘發作的一些環境因子，對氣喘病患而言可以減輕其症狀，減少藥物的使用，並減緩病程的惡化。以下就居家環境、日常生活、飲食的注意事項及活動、運動注意事項來預防氣喘的發生。

居家環境注意事項

1. 建議臥室所有的枕頭棉被及床墊需裝入防蹣套中，避免使用厚重及毛料毯子。
2. 每週以 55°C 熱水清洗一次寢具之外套如毯、床單、枕頭套、被單。
3. 不鋪設地毯，避免使用厚重窗簾，以百葉窗子或塑膠板代替。
4. 以木製品或塑膠製品替代填充式家具，或使用防蹣處理過之皮製或布製家具。
5. 保持居家空氣流通，冷暖氣出口以濾網蓋住。
6. 居家擺設盡量簡單，盡量減少灰塵堆積死角，同時避免懸掛錦旗、絲質製品及其他容易堆積灰塵的東西。
7. 將衣物、絨毛玩具、毛織物品放置衣櫃中並關好櫃門。
8. 食物及垃圾需收藏整理好，不要外露以免吸引蟑螂、老鼠。
9. 修繕屋內滲水處，以免潮濕導致黴菌滋生。
10. 最好不要飼養貓狗，家中寵物盡量飼養於戶外，遠離臥室。
11. 對花粉過敏者，應避免在居家四周種植易產生造成過敏的植物。
12. 注意室內溫溼度的控制，保持室內溫度 25-27°C，溼度 50% 左右。
13. 打掃居家環境時應以濕抹布或吸塵器打掃，避免使用掃把以減少塵埃飛揚。使用口罩以避免吸入空氣中之過敏原。
14. 避免屋內噴灑殺蟲劑及芳香劑。
15. 浴室磁磚應經常刷洗，以免潮濕易生黴菌。
16. 吸菸可能會促使身體對某些過敏原過敏也會直接刺激支氣管，應戒菸並避免接受二手菸。
17. 工作場所中，也有許多物質可以成爲過敏原或誘發因子，宜注意空氣的過濾。

二、日常生活注意事項

1. 情緒的反映如焦慮、抑鬱等，都會加重症狀。因此，病患及家屬瞭解疾病而紓解情緒反應是很重要的。
2. 運動前確認氣喘以達最佳的控制。運動之前預防性的給藥也很重要，若有任何症狀發生時應停止運動。延長熱身運動的時間，也可以有效減少運動引起氣喘的機率。
3. 上呼吸道感染，如感冒，可依醫囑指示施打流行性感冒疫苗、肺炎疫苗，並減少到公共場所可預防感染。
4. 氣候與溫度變化，注意保暖，可使用口罩或圍巾。
5. 使用坐姿及橫膈式呼吸或噘嘴式呼吸可減輕不適。

橫膈式呼吸：吸氣時，下胸部及腹部向外鼓出，然後吐氣時，下胸部及腹部向內縮。

噘嘴式呼吸：放輕鬆並經由鼻子吸氣，然後經由噘起的嘴唇緩慢且完全的吐氣。

三、飲食的注意事項：

1. 飲食會引起支氣管過敏的機會很低，而且個人的差異性大，所以沒有一定禁忌的東西。有的人抽血驗過敏原時會發現對蛋白、牛奶、花生等過敏，但不表示吃了這些東西就會引發氣喘，還是要以個人的經驗來發現。
2. 對含亞硫酸鹽作成防腐劑之食物（如蝦、乾果、啤酒）及含黃色色素者應特別注意。
3. 食物中如維他命 C、菸鹼酸、魚油等多少可以降低氣喘症狀或發作。所以食物的攝取調整對氣喘的預防也有幫助。
4. 吃東西時食物軟質且慢慢咀嚼，小口進食，減少吞入空氣。少量多餐，一天可進食五至六餐而非一天三餐。飯前飯後均需休息 30 分鐘，如醫師同意，可再吃飯時使用氧氣。
5. 建議避免食用易脹氣食物，例如：蘆筍、蘋果、豆類、甜瓜、甘藍菜、泡菜、洋蔥、蜜瓜、包心菜、西瓜、芽甘藍等。每餐飲料最好在半杯以下，如果要喝大量的水份必須在飲食前 30-45 分鐘。除非醫師限制，否則每日需喝 6-8 大杯水。
6. 不要吃刺激性食物，如：咖啡、酒、太冷、太熱、辛辣等食物。
7. 多吃高纖維及高維生素 c 的食物，如：蔬菜、水果等，可增加抵抗力及預防便秘。

四、活動、運動注意事項：

1. 您可漸漸增加活動量，以增強耐受力，但以不會造成疲勞或不舒服為原則，步行是一種理想的活動。
2. 可依醫師指示於活動或運動時使用約 1-3 升/分的氧氣，可增加運動的耐受力。

- 3.工作應有計畫，輕重平均分配，慢而有條理地完成，儘量減少身體過度移動或費力。
- 4.於上廁所(特別是大便)時，會有明顯呼吸困難者，應考慮戴上氧氣，以避免缺氧造成危險。

五、特殊注意事項：

A.若有出現下列情形時，應立即返院就診：

1. 發燒或畏寒。
2. 胸口緊縮感且服用平常吃的藥物也無效時。
3. 呼吸喘、嘔喘、嘴唇或手指頭髮紫、咳嗽不停時。
4. 痰量增加、顏色變黃色或綠色、痰有異味、痰帶血絲時。
5. 出現不規則心跳時。
6. 足踝水腫。

B.使用氧氣時，應注意下列事項：

1. 禁煙火。
2. 依醫師指示調整氧氣流速。
3. 氧氣停用時，應將開關關好，避免漏氣。