

## 一、什麼是氣喘

氣喘是指呼吸道對外在環境中的過敏原或其他的刺激因素產生過度反應的現象。

急性期的病理變化包括支氣管肌肉不正常收縮(痙攣)、黏膜水腫或黏液分泌過多，導致支氣管的管徑縮小，此時病童會產生咳嗽、呼吸困難及喘鳴聲，這些症狀通常在使用藥物後恢復正常。

## 二、症狀

1. 明顯的咳嗽，尤其是夜間或凌晨。
2. 運動後出現咳嗽或喘鳴聲。
3. 吸入過敏原、灰塵、冷空氣、花粉或菸味時，會咳嗽、胸悶或出現喘鳴聲。
4. 感冒常常需要 10 天到 2 週以上才

會好。

5. 反覆的出現喘鳴聲。
6. 吃到冰冷的食物或糖果容易咳嗽。
7. 嚴重發作時主要症狀有咳嗽、喘鳴(咻咻聲)、胸骨肋骨下凹、呼吸困難、呼吸急促或感覺胸部有緊迫感，多數病童則只是以慢性咳嗽、夜咳或運動後咳嗽居多。

## 三、護理指導

### 1. 飲食方面：

- (1)攝取高營養食物，及攝取大量的液體每天至少 3000-4000cc (心臟及腎臟病者例外)。
- (2)食物應溫熱適中，避免冰冷食物，以防刺激咽喉引起咳嗽。
- (3)易引起過敏之食物有：牛奶、蛋、巧克力、麥類及甲魚類等。

### 2. 情緒方面：

- (1)避免過度疲勞如熬夜造成的情緒不穩。
- (2)適當的休息及睡眠，如每天有 6-8 小時的睡眠，中午有半小時的休息。

### 3. 環境方面：

- (1)先尋找外在因素之過敏原。
- (2)避免濕氣重、溫度高的環境，如地下室。
- (3)避免接觸揮發性化學藥物例如油漆、酒精。
- (4)避免抽菸、蚊香等易薰煙氣體。
- (5)避免接觸感染群如：感冒者。
- (6)避免接觸花粉、地毯中的灰塵(掃地前灑點水以防灰塵揚起)。
- (7)避免接觸手織玩具或有羽毛的枕頭及貓、狗等動物。

#### 4. 運動方面：

(1)適當的運動如每天至少有半小時散步(禁在冷空氣中慢跑，若需在冷空氣中行走，請戴口罩)。

(2)勿做太刺激之運動。

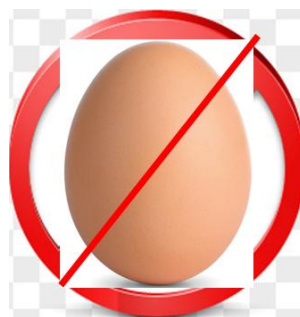
#### 5. 日常生活方面：

(1)依需要按醫生指示使用藥物及了解藥物之作用名稱。

(2)若外出或平時可以攜帶噴霧器以備緊急時使用。

(3)定期的門診追蹤治療。

(4)為了確保您的健康，若有任何不舒服隨時儘快就醫。



中山醫療社團法人  
**中山醫院**  
Chung Shan Hospital

## 氣喘護理指導

如對護理指導有問題請洽詢  
中山醫療社團法人中山醫院  
地址：臺北市仁愛路四段112巷11號  
電話：(02)2708-1166

94.09 制、114.07 檢

現代醫療，傳統照顧