

# 氣喘衛教

## 定義：

氣喘是一種長期慢性呼吸道發炎，反覆發生呼吸道，尤其是小支氣管阻塞的氣道疾病，因氣道對外界的刺激過度敏感反應而產生呼吸道平滑肌收縮，造成呼吸道阻塞。

## 臨床表現：

主要的症狀包括：呼吸困難、喘鳴、胸悶，以及超過一週以上的咳嗽。

## 要怎麼預防才好？

氣喘病的處理首重預防，應考慮遺傳和環境因子，譬如：

1. 有上呼吸道感染時應儘早就醫接受完整治療，以免誘發氣喘發作。
2. 盡量減少或延緩胎兒和嬰兒暴露於過敏原。在懷孕時要避免攝取高過敏的食物，以減少對胎兒的刺激，例如牛奶、蛋、海鮮、花生等。  
餵給嬰孩吃的東西，也要注意避免高過敏的食物。
3. 對於已知的過敏原必須避免接觸。
4. 改善居家的環境。
5. 戒菸及避免二手菸。
6. 攝取均衡而營養的食物，避免高蛋白、高脂肪和高熱量的食物。
7. 避免空氣污染。

8. 某些病人可因運動而誘發氣喘，尤其是較激烈的運動，或是在乾冷環境下所從事的運動，可以事先以藥物預防劇烈的運動和氣候變化的不良影響。

9 有些藥物如貝他交感神經阻斷劑、阿斯匹靈類藥物會誘發氣喘，應避免此類藥物。

### 什麼時候需要找醫師

1. 發現自己有以下缺氧現象：感到窒息、說話困難、費力吸氣、嘴唇或指甲變灰藍色、呼吸時鼻孔會張得很大，此時，無論有沒有咳嗽、哮喘的情形都應該趕快就醫。
2. 當吸入型氣喘藥這類緩解藥物沒有辦法持續作用很久或甚至沒有幫助，呼吸仍然十分急促而且費力，必須及早就醫。
3. 醫生開的藥無效，症狀仍持續，或出現藥物的副作用，要趕快求醫。

# 慢性阻塞性肺疾病

何謂慢性阻塞性肺疾病？

是一種慢性、漸進且持續性、不可逆性的呼吸道阻塞疾病，包括有阻塞性肺氣腫、慢性支氣管炎以及部分氣道阻塞不可逆性的支氣管氣喘，因伴隨著呼吸道炎症反應引起組織水腫，無法維持呼吸道通暢，而造成呼吸困難、氣喘等症狀。

二、常見症狀：

- (一) 起初在劇烈活動後會有呼吸困難情形，隨著病情嚴重，可能稍微活動即感呼吸急促。
- (二) 呼吸出現喘鳴音。
- (三) 慢性反覆性的咳嗽，痰液分泌增多，呈黏液狀，感染時會變黃、變多、變稠，偶爾帶有血絲。
- (四) 運動後容易疲倦。
- (五) 厭食與體重減輕。
- (六) 憂鬱與焦慮的情緒。

若您有上述症狀，並不一定就是慢性阻塞性肺疾病，請盡速至胸腔內科門診就醫。

三、慢性阻塞性肺疾病常見藥物治療：

- (一) 支氣管擴張劑：目的在擴張支氣管，緩解支氣管痙攣，可改善症狀及健康狀態。
- (二) 類固醇：可減輕呼吸道水腫、抗發炎以改善症狀、肺功能與生活品質，並能降低急性惡化頻率。
- (三) 祛痰劑：使痰液稀化，易於咳出。
- (四) 止咳劑：鎮咳。
- (五) 抗生素：如果有痰量增加、痰液變濃稠，並有細菌感染時，醫師會予5—10天的抗生素治療。

四、居家自我照顧：

- (一) 呼吸道症狀管理：
  - 1. 自我監測身體症狀變化：需注意呼吸道感染症狀，注意痰的顏色、量、黏稠度、性質的改變，以免二度感染，造成肺功能下降。
  - 2. 施打流感疫苗預防感染。
  - 3. 避免呼吸道反覆性感染。
- (二) 環境控制：避免接觸已知過敏原，如在空氣污染的環境、長期暴露在抽菸或二手菸的環境及吸入化學物質等，以減少呼吸道刺激。
- (三) 遵從醫囑處方：
  - 1. 遵從醫囑處方按時服藥，勿擅自調整藥物劑量或中斷服藥，定期返回門診追蹤、檢查及治療。
  - 2. 依照醫師指示，使用低流量的氧氣（居家氧氣設備調在1~3的刻度）

(四) 活動與運動：

1. 適當且規律的運動習慣：在身體可負荷範圍內，逐漸增加運動量來強壯身體及增加運動耐受力，如：雙手舉臂擴胸運動、爬樓梯、步行或太極拳等溫和運動；建議漸進式增加步行量，並且持續執行，方可改善活力及生活品質。
2. 呼吸復健運動：將手放在腹部，用鼻子吸氣，深呼吸時將腹部往外推；吐氣時腹部肌肉往內縮，噉起嘴唇緩慢且完全的吐氣，此練習可緩解呼吸喘之症狀。

(五) 情緒調適：

1. 維持正常社交，可與病友分享心得及相互鼓勵，增強信心並降低負向情緒。
2. 身心放鬆可幫助入睡。

(六) 維持健康生活型態：

1. 戒菸是最重要的治療和預防措施。
2. 每天維持足夠的睡眠和適當的休息，盡可能將費力的活動安排在白天進行；避免睡前飲用含有酒精成分或咖啡因的飲料；平躺不舒服時，可利用枕頭墊高頭、肩部以幫助入睡，如果沒有醫師指示，應避免服用安眠、鎮靜藥物。
3. 飲食攝取宜選擇溫和、易咀嚼、不費力的高脂低糖飲食，採少量多餐方式，每餐不要吃太飽，餐後不要立刻躺下。