氣喘兒居家照護

作者：臺安醫院社區醫學部婦幼衛教組護理師    陳玉梅
出處：臺安醫訊第173期

**何謂過敏？**

基本上是一種多重基因遺傳有關的慢性過敏性發炎反應 ，受各種誘發因素所激發的過敏，在不同器官就有不同的醫學診斷。

眼結膜‧‧‧‧‧‧過敏性結膜炎

鼻腔‧‧‧‧‧‧過敏性鼻炎

支氣管‧‧‧‧‧‧氣喘

腸胃道‧‧‧‧‧‧過敏性腸胃炎

皮膚‧‧‧‧‧‧異位性皮膚炎

**何謂氣喘病？**

氣喘是呼吸道的慢性發炎疾病，常反覆發作、阻礙呼吸氣流，症狀可維持相當久，兒童氣喘病經治療大部份可以痊癒，若不能痊癒者，也可以控制其症狀，過正常人生活。

**氣喘病的成因：**

1. 呼吸道發炎，產生呼吸道之上層黏膜腫脹。
2. 呼吸道變窄，使呼吸變得困難，此種變化有時可自行變好或經治療之後改善。
3. 呼吸道超敏感（具過度反應性），呼吸道對很多刺激物皆起強烈反應，如對有毛的寵物、香煙、煙霧、灰塵、味道重的氣味、花粉、天氣、感冒、運動…等，而引發胸悶、咳嗽，甚至出現喘鳴與呼吸困難症狀。

**氣喘病的診斷**

當過敏病童出現下列情形時需考慮有氣喘病

* 曾有喘鳴或反覆出現喘鳴
* 曾有明顯之夜間咳嗽或清晨醒來咳嗽
* 曾經在運動後，出現咳嗽或喘鳴
* 當吸入污染空氣會有咳嗽、胸悶或喘鳴
* 一有感冒即感胸悶。且感冒需10天以上才會好
* 當接觸有毛動物或花粉即感胸悶或喘鳴
* 服用阿斯匹林或乙型交感神經阻斷劑，即感胸悶或喘鳴
* 服用或吸入支氣管擴張劑，胸悶或喘鳴會迅速改善

**臨床上氣喘病的診斷**

* 呼吸道病毒感染：超過3星期以上且咳嗽有痰
* < 2歲病童：一年內有3次咳嗽有痰或喘鳴發作
* > 2歲病童：臨床上曾經累積過3次或大於3次以上的咳嗽有痰或喘鳴發作，且感冒症狀有時會持續超過3星期以上

**小兒科常使用的診斷方法為：**

1. 抽血檢查：
①血液中嗜伊紅性白血球總數及免疫球蛋白E(IgE)濃度增高，可幫助過敏病的診斷
②特異性過敏原的抗體檢查
2. 肺功能檢查
3. 皮膚過敏原測試

**氣喘兒居家自我照顧的目標**

* 每日全無（或僅有輕微）慢性症狀（包括夜間症狀）
* 很少急性發作，若有發作也很輕微
* 沒有緊急求診的記錄，不需要（或很少）急用乙型交感神經興奮劑
* 日常活動（包括運動）不受限制
* 尖峰吐氣流速值接近正常，早晚差異小於20%
* 沒有藥物引起的副作用或僅有輕微副作用
* 避免發生致命狀況

**氣喘兒的居家照顧處理**

**正確的使用藥物：**

請家長務必記得讓兒童按時用藥、不自行停藥，能分辨藥物的使用時機、瞭解藥物的副作用以及處理方法，常見藥物如下：

* 長期控制保養藥物吸入型類固醇、低劑量類固醇+支氣管擴張劑合併製劑
* 急性舒緩藥物短效支氣管擴張劑
* 炎症介質之拮抗劑欣流 （白三烯leukotriene拮抗劑）

**避免接觸過敏原**

常見塵蟎、寵物、黴菌、蟑螂、食物…等等。

**非過敏原的避免**

* 流感期間少出入公共場所
* 注意氣候變化時保暖
* 不進入空氣污染區（交通、工業汙染）
* 避免接觸刺激性氣味（香水、殺蟲劑）和二手煙
* 運動後及病情不穩定時少用冰飲
* 乾冷的季節勿做劇烈運動，運動視個人情況而定準備氣管擴張劑
* 避免情緒激動及緊張
* 有過敏性鼻炎、呼吸道感染者需多注意

**室內空氣品質改善**

* 每日開窗2小時，保持居家通風良好
* 用有高效能粒子空氣過濾HEPA系統的空氣清淨機、吸塵器
* 依照燈號指示更換濾網；冷氣使用丟棄式濾網，並每月更換
* 沙塵暴肆虐季節，家裡請緊閉門窗，若出門則配戴口罩
* 家中避免使用殺蟲劑、噴霧劑、芳香劑、樟腦丸、蚊香等揮發性化學物質
* 廚房進行食物烹調時，使用抽油煙機並將窗戶開啟，避免油煙刺激呼吸道
* 家中若燒香祭拜神明，保持窗戶開啟通風