

# 小兒氣喘護理指導

- 小兒哮喘的「哮」是指喉中有聲音；「喘」指呼吸急促。
- 一般而言，哮必兼喘，而喘不一定有哮。
- 哮喘通常好發春秋二季，感冒亦會誘發此症。

## 症狀

1. 熱性哮喘：咳嗽哮喘、痰稠色黃、發熱面紅、胸悶膈滿、渴喜冷飲、聲高息湧，以呼出為快；小便呈黃赤、大便乾燥或秘結。
2. 寒性哮喘：咳嗽氣促、喉間有哮鳴聲，咳痰清稀色白，呈黏沫狀等；形寒無汗，面色晦滯帶青；四肢不溫、口中不渴或喜熱飲。

## 一般施護指導

1. 教導患兒若有哮喘及過敏症狀，應立即通知家長或師長協助就醫。如：咳嗽、呼吸不順、皮膚癢、局部或全身出現紅疹等。
2. 教導患兒了解自己的過敏源，並教導應遠離或避免接觸。

## 日常保健指導

1. 對塵滿過敏者：出門應配戴口罩。
2. 對花粉過敏者：應降低接觸花粉的機會，家中勿種植花卉或插花等。
3. 對動物皮毛與棉絮過敏者：應避免使用地毯、羽毛用具或孩子添購絨毛玩具；可選人造纖維代替棉織物。
4. 儘量避免使用含刺激性味道之物質；如：蚊香、油漆、香水、樟腦丸、殺蟲劑等。
5. 勿讓患童進出充滿二手菸或污染空氣之地區；如：吸菸區及工業區。
6. 勿飼養貓、狗等寵物，並切忌與之同床。
7. 保持清潔、明亮與通風舒適的環境，家中的寢具與冷氣濾網應勤加清洗。

8. 住家環境應避免使用抱枕、布料沙發與窗簾，以免增加灰塵蓄積的機率。
9. 蟑螂亦為過敏源之一，應常保居家清潔，使之無生存空間。
10. 室內應常保乾燥，亦可使用除濕機讓溼度維持 50 - 60 % 之間，可抑制細菌、黴菌繁殖。
11. 進出室內外溫差大的環境，宜添加衣物及保暖飾品。
12. 天氣溫度變化較大之季節，如春夏之交與秋冬之際，更應注意保暖，以減少對呼吸道的刺激。
13. 在家人陪伴下，可從事適當戶外運動；如：游泳、散步、競走等；如有咳喘不適，則應立即停止。
14. 出外長程旅行，請一定要準備比旅遊天數多的藥量，以備不時之需。
15. 平時應讓小朋友養成固定就寢的習慣，並且擁有充足的 8 小時睡眠。
16. 睡前應避免咖啡或茶飲等刺激性飲料，以免影響睡眠。
17. 保持患兒心情愉快，避免情志刺激，如：痛哭流涕或狂笑不止等；過度的情志刺激亦會誘發氣喘發作。

### 膳食護理施護指導

1. 冰品為飲食禁忌。避免吃生冷飲食，食物從冰箱取出後應等回溫後再食用。
2. 對蛋白質過敏者應避免食用雞蛋及牛奶。若需接種疫苗，應主動告知醫護人員本身對蛋白質過敏。
3. 合併異位性皮膚炎患者，應避免攝取蛋、蝦、蟹、蛤蠣等飲食。
4. 應避免攝取奇異果、草莓、芒果等水果及茄子與芋頭等蔬菜。
5. 避免攝取含咖啡因與酒精飲品。
6. 平日應定時定量採均衡飲食，切忌過飲過飽。

---

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡  
電話：[\(04\) 22052121](tel:04-22052121) 分機 1185  
中國醫藥大學兒童醫院