

# 小兒氣喘照護



高雄醫學大學附設中和紀念醫院

5B+5C 兒科病房

## 一、什麼是氣喘？

是呼吸道對環境中的刺激原產生過敏，主要為氣管、支氣管受到刺激，而產生支氣管痙攣、黏膜水腫及分泌過多黏液，造成可逆性的呼吸阻塞、呼吸困難等症狀。

## 二、哪些原因會誘發氣喘發作？

常見原因：包括過敏部份，如灰塵、塵蟎、花粉、黴菌、蟑螂、食物等。非過敏原部份，如呼吸道感染、空氣污染、氣候劇烈變化、劇烈運動、情緒不穩(大聲吼叫、大激動、太興奮)、刺激物(香水、殺蟲劑)等。

## 三、氣喘發作症狀

常見症狀有咳嗽、胸悶、喘鳴及呼吸困難，少數會出現長期夜間慢性咳嗽。

## 四、氣喘的治療：循循善誘

- (一) 藥物治療。
- (二) 減敏治療(在藥物治療不佳，才考慮)。
- (三) 飲食禁忌。

(四) 改善生活環境。

## 五、如何預防氣喘發作呢？

(一) 遠離過敏原刺激

1. 避免接觸花粉。



2. 不要飼養有毛寵物或接觸絨毛、布玩偶。



3. 家中避免抽煙。



4. 預防塵蟎：

(1) 每週以 55°C 熱水清洗一次床單、被套及枕頭套。

(2) 不要使用地毯，改成木地板或磁磚地板。

(3) 不要使用彈簧床，若使用要以防蟎床套包起來。

(4) 移除厚重窗簾布，以百葉窗或塑膠遮板代替。(若必須使用窗簾，應常清洗或定期噴灑除蟎劑)。

(5) 在病童的寢具外，加防蟎床套組套 (一年定期清洗 2~3 次)。

5. 避免亂服成藥。

6. 保持空氣流通。



## (二) 遠離非過敏原刺激

1. 氣候變化太大時，最好能戴口罩及使用圍巾。
2. 減少出入公共場所，以避免受到感染。
3. 避免劇烈運動，運動前 15 分鐘先做暖身運動。
4. 均衡的飲食，少吃冰冷的食物。
5. 保持心情輕鬆愉快，避免太緊張、大聲吼叫。

## 六、氣喘發作時應該怎麼處理呢？

1. 保持鎮定、鬆開衣物、協助採取坐姿，以減輕呼吸困難的症狀。
2. 遵照醫護人員指示使用支氣管擴張劑。
3. 如有嘴唇或指甲變紫臉色變白或紅、說話或走路皆困難、呼吸困難、呼吸頻率增加(睡覺時每分鐘大於 40 次)、哭聲改變(變短或小)，應儘速就醫。

參考文獻：

蔡綠容 (2012)· 兒童呼吸系統疾病及其護理· 於陳月枝總校  
閱· 實用兒科護理 (六版三刷, 391-409)· 台北：華杏。

制定：97/03 審閱：99/02、101/02、106/3 修訂：102/02、103/02、104/10