

高雄榮民總醫院臺南分院



認識氣喘

一、何謂氣喘？

氣喘是一種肺部疾病，呼吸道受到刺激物的刺激而出現發炎的現象，這時支氣管會水腫、收縮、變的比較狹窄，使得空氣無法進出支氣管，而變得呼吸困難、胸悶、咳嗽，還可聽到咻咻的喘鳴聲，這表示氣喘發作了，氣喘病無法痊癒，但可以控制。

二、氣喘分類

(一)第一類--內因性的氣喘：

環境中找不到過敏原，一般患者都沒有家族史。

(二)第二類--外因性的氣喘：

在外界的環境中，找到過敏原；病患會有一個特異的過敏性體質。

(三)第三類--職業性的氣喘：

職業上接觸某樣東西久了之後，便開始對那樣東西產生過敏。

三、造成氣喘的原因？

(一)過敏原(外因性)：黴菌、蟑螂、花粉、動物皮屑等。

臺灣屬海島型氣候，地處亞熱帶，終年濕度高，因此以家中塵蟎為最重要的過敏原，其次是舊棉絮、黴菌和蟑螂，再其次是寵物的皮屑和唾液。

(二)非過敏原：造成氣喘病發作非過敏因子，包括上呼吸道感染、氣候劇烈變化、空氣污染、刺激味道、哭笑等心理因素、劇烈運動、冷熱變化等。

四、氣喘有那些症狀？

(一)陣發性咳嗽，喘鳴，呼吸困難：發作時會咳嗽、有"咻咻"的呼吸聲，甚至會呼吸困難、胸悶。

(二)夜間凌晨發作(典型氣喘病人症狀)：睡到半夜會起來發作，因為人體的腎上腺素是處於最低的時候，會使氣道擴張能力。變差，容易造成氣喘。

(三)激烈運動後，就會開始"咻咻"呼吸音，因運動時會用嘴巴呼吸，沒有經過鼻腔的調節，這時空氣比較冷、乾燥，這對氣道來說也是一種刺激。

五、如何預防氣喘發作呢？

(一) 遠離過敏原：

1. 家裡打掃乾淨、家俱擺設簡單，不要有太多裝飾。
2. 若對花粉過敏的人，春天最好少出門。
3. 被套、枕頭、床單經常清洗，不使用地毯。
4. 不要飼養有毛寵物或接觸絨毛、布玩偶。
5. 避免使用厚重窗簾布，以百葉窗代替。
6. 如有喝酒習慣，女性應限制每天最多一杯，男性每天最多兩杯。
7. 使用除濕機、吸塵器、空氣清淨機，保持空氣潔淨及溫度穩定，維持濕度在 50~60%左右。
8. 不要用草蓆或榻榻米等稻草製品，棉被避免使用羽毛、棉絮等易過敏製品。
9. 家中不要抽菸、避免使用香水。

(二) 遠離非過敏原刺激物：

1. 少出入公共場所。
2. 天氣早晚溫差大，應注意保暖。
3. 避免接觸刺激性味道，如；蚊香、燒香、香水、樟腦丸、殺蟲劑等。
4. 避免食用冰冷飲料及食物，宜多喝溫開水。
5. 如痰量增加、變黃、變稠、發燒、咳嗽、呼吸困難、意識混亂、嗜睡感染徵象，請立即就醫。



高雄榮民總醫院 關心您
臺南分院 K•V•G•H Tainan Branch 護理部製作 M035

