

## 氣喘病的認識

### 一、什麼是氣喘病？

氣喘病是一種呼吸道慢性發炎反應，會引發呼吸道黏膜腫脹，黏液過度分泌，氣管平滑肌收縮，造成呼吸道狹窄，而導致氣喘病發作。

### 二、造成氣喘可能原因有哪些？

原因不確定，可能是先天遺傳或長期過敏源接觸、空氣汙染、感染或食物有關。

### 三、氣喘的症狀有哪些？

包括慢性咳嗽、胸悶、喘鳴、呼吸困難；特別是常發生於夜晚、清晨或運動後。

### 四、易誘發氣喘並發作的危險因子有甚麼？

- 1.>90%對塵蟎過敏，其排泄物及軀體均會造成呼吸道過敏反應，如床褥、枕頭、地毯、寵物的毛皮等皆有可能有塵蟎存在。
- 2.部分氣喘病發作由許多體內疾病導致，如感冒、上呼吸道感染、冷空氣、運動或情緒可能引起氣喘病發作。

### 五、氣喘治療

主要在症狀控制及降低發作風險，其內容包括：

- 1.無日間症狀( $\leq 2$ 次/周)。
- 2.包括運動等日常活動不受限制。
- 3.無夜間症狀，不因氣喘而醒來。
- 4.無需使用急救緩解型藥物( $\leq 2$ 次/周)。
- 5.正常或接近正常的肺功能。
- 6.無惡化。

### 六、控制氣喘，提升生活品質，您需要：

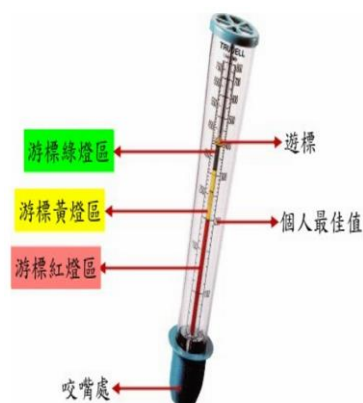
- 1.了解自己過敏原及誘發物並避免接觸。
- 2.依醫囑規則用藥，隨身攜帶醫師建議您使用的治療及預防氣喘發作藥物。
- 3.每日使用「尖峰吐氣流速計」做好自我氣喘監控。
- 4.外出應隨時注意保暖、戴口罩，保護呼吸道。
- 5.即使您無感覺任何不適，每年需定期回診。

### 七、尖峰呼氣流速計使用及判讀方法：

依據研究顯示，氣喘發作前幾小時或幾天「尖峰吐氣流速」開始降低，利用「尖峰吐氣流速計」自我監測，能提早發現氣喘發作之可能，進而提早治療。

### (一)使用方法：

- 1.移動尖峰吐氣流速計指示器到底部(歸零)，手指不可妨礙指示器移動(圖一)。
- 2.站立姿勢，流速計水平放置於嘴。
- 3.深吸氣後將流速計咬嘴至入口中，緊閉嘴唇、以最用力且快速方式吹出，切記不要將舌頭放進吹管洞口。
- 4.重複以上步驟三次，取三次最好的吹氣數值記錄於氣喘日誌內。



圖一

### (二)使用時機：

- 1.每日早晚服藥及吸藥前。
- 2.氣喘發作時、使用支氣管擴張劑前後
- 3.自覺呼吸不適，隨時可使用。

### (三)紅黃綠代表意義：

| 顏色 | 燈號顯示 | 代表意義                         |
|----|------|------------------------------|
| 紅燈 | ●    | 警戒：馬上就醫                      |
| 黃燈 | ●    | 注意：使用快速緩解藥物，若使用數次之後仍未改善，就需就醫 |
| 綠色 | ●    | 使用預防控制藥物                     |

### 參考文獻：

台灣氣喘諮詢協會(2023，03月7日)・認識氣喘・取自

<http://www.taiwanasthma.com.tw/35469356722768321912.html>

翁麗緻・(2017)・氣喘病慢性照護・台灣氣喘衛教學會會刊，(43)，44-50。DOI：

10.6669/TAAE.2017.43.44

諮詢電話02-26723456轉6361

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院