

氣喘病的認識(樂齡版)

■ 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，造成呼吸道狹窄，而導致氣喘病發作。

■ 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。

■ 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。

■ 易誘發氣喘並發作的危險因子有甚麼？

部分(>90%)對塵蟎過敏，易造成呼吸道過敏反應，如床褥、枕頭、地毯、寵物的毛等皆有可能有塵蟎存在，少部分氣喘病發作是由於體內疾病導致，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。

■ 控制氣喘，提升生活品質，您需要：

- 1.解自己過敏原及減少接觸過敏原。
- 2.外出應隨時注意保暖、戴口罩，保護呼吸道。
- 3.避免食用冰冷及易產氣食物。
- 4.隨身攜帶氣喘藥物，依醫囑規則用藥，每年定期回診。



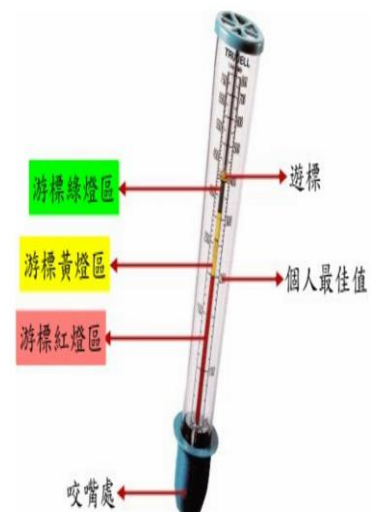
圖一、取自於行政院衛生福利部國民健康署

■ 尖峰呼氣流速計使用及判讀方法：

氣喘發作前幾小時或幾天前「尖峰吐氣流速」會開始降低，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)。
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。



圖一

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。

(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		控制良好

參考文獻：

台灣氣喘諮詢協會・(2017，10月6日)・認識氣喘・取自 <http://www.taiwanasthma.com.tw/aboutasthma.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

行政院衛生署國民健康局・(2019)・氣喘照護・取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=867&pid=11461.3>

諮詢電話26723456轉6661

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院