

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：遠離氣喘

三、衛教日期：99 年 2 月 26 日

四、衛教時間：9：30 ~ 10：00

五、主講者/記錄者：李璟芳專師/陳秀蓉

內容摘要

什麼是氣喘病？

支氣管慢性發炎及過度反應的疾病，這發炎反應就和皮膚表面的傷口發炎一樣，會腫脹、泛紅和有黏液分泌的現象，而氣喘病患的氣管，就是長期處於這種發炎的狀態。當敏感又發炎的氣管遇到刺激，身體會自動分泌更多的黏液來保護傷口，再加上支氣管壁的肌肉收縮，就會導致呼吸道阻塞的更嚴重，造成咳嗽、喘鳴、胸悶、呼吸困難等症狀，就是所謂的氣喘發作。

氣喘病原因？

- 過敏體質：

當患者有這種過敏體質時，就很容易有皮膚、呼吸道或消化系統的過敏症狀，常見的包括異位性皮膚炎、過敏性鼻炎、氣喘等。

- 遺傳：

患者的父母有過敏體質時，小孩也容易遺傳到相同的體質，相對的，罹患氣喘的機率也會比一般人高。

- 環境：

並非所有的氣喘都跟過敏有關，溫度、溼度、空氣污染、使用各種化學物質等，都可能引起發炎反應，故住在工業區或都市的人，得到氣喘的機會就較高。了解氣喘的原因後，就知道會引起氣喘發作的危險因子很多，包含環境中溫度或濕度的變化、呼吸道感染、灰塵、食物等，大致上可分成「過敏性因子」和「非過敏性因子」兩類。

氣喘病有什麼症狀？

- 呼吸困難：

呼吸道中的肌肉收縮痙攣、支氣管變窄，空氣沒有辦法順暢進出，因而出現呼吸困難的狀況。

- 喘鳴：

呼吸的時候，肺部同時發出尖銳、高音調的咻咻聲，即是喘鳴。造成喘鳴的原因，同樣是因為支氣管發炎、呼吸道變窄所致，當空氣流動的時候，就會產生像吹口哨一樣咻咻音。但並非呼吸有喘鳴音就是氣喘。

- 多痰、咳嗽：

因為氣喘病患的支氣管長期處於發炎的狀態，這些細胞就會不斷地分泌黏液、累積成痰，不僅容易阻塞支氣管，身體也會自發性地要將積痰排出體外而持續咳嗽。

如何診斷氣喘病？

基本上我們可以使用三種方式：

- 肺功能檢查：

肺量計能準確測出一個人呼吸道通氣障礙的程度，看有沒有阻塞，有減少，可噴氣管擴張劑，然後15分鐘到20分鐘再作一次，可以看到有氣喘者會進步很多。

- 氣管收縮的藥劑測試：

若受試者當時氣道沒有阻塞可以使用氣管收縮的藥劑吸完之後再做肺功能測試，看一秒鐘時的吐氣量有沒有降到原來的20%以下做一個指標，然後看所需組織胺的濃度，來判斷受試者是否有氣喘。

- 尖峰流速器測試：

用尖峰流速器吸完之後再做肺功能測試，再來判斷受試者是否有氣喘。紀錄每日變異可作為氣喘穩定性及嚴重度的指標。

藥物治療：

分為兩大類：

- 控制藥物—抗發炎藥
- 緩解藥物—氣管擴張劑

緩解藥物的目的在於出現不舒服的症狀或急性發作時，可以迅速解除症狀；使用控制藥物的目的則在於做好平日的氣管保養、降低發炎、預防氣喘發作。

➤ 支氣管擴張劑：

可用來舒張呼吸道的肌肉，從而減輕您的氣喘症狀，此類藥物有乙型交感神經刺激劑、茶鹼與抗膽鹼製劑。

➤ 類固醇：

可分為口服、注射和吸入型，前兩者是重度者或嚴重發作時才會用到；

吸入型類固醇，目前是治療氣喘的首選用藥，因為它直接作用在呼吸道上。其他可能引起的局部副作用，如口腔內念珠菌的感染、聲音沙啞或咳嗽等，皆可以使用吸藥輔助艙或吸入藥物後漱口來避免。

➤ 炎症介質之拮抗劑：

一目前已有血小板活化因子(PAF)，白三烯(leukotriene)，thromboxane等之拮抗劑上市，也顯示有部分之療效。

➤ 試驗性藥物：

包括靜脈注射用免疫球蛋白，免疫抑制劑如:cyclosporin，methotrexate 等。據報告有減少類固醇使用劑量和減輕臨床症狀之效果。

如果不治療氣喘病人會怎樣？

- 慢性咳嗽、夜咳、影響生活品質。
- 常急性發作到醫院求診或掛急診。
- 急性且中重度的發作可能會造成缺氧腦部受損，甚至死亡。
- 活動限制，造成二度心理創傷。

日常生活照顧？

應同時考慮遺傳和環境因子：

- 儘量減少或延緩胎兒和嬰幼兒暴露於過敏原。例如父母親均有過敏病的高危險群，母親在懷孕時就要開始避免攝取高過敏食物，以減少對胎兒的刺激(通過胎盤)，例如牛奶、蛋、海鮮、有核水果、花生和巧克力等。

- 居家環境的改善，應使用易於清洗的寢具和簡潔的裝潢。
- 避免二手菸，尤其母親抽菸更是禁忌。
- 避免空氣污染。
- 避免或預先以藥物預防劇烈的運動和氣候變化對呼吸氣道的不良影響。
- 攝取平衡而營養的食物，避免高蛋白、高脂肪和高熱量的食物。
- 若已知特定食物會導致過敏，最好避免。另外，最好也避開一般常見容易引發過敏的食物：有殼的海鮮、花生、芒果、芋頭、桂圓、荔枝、香菇、菸、酒以及辛辣的食物。
- 按照醫師指示服藥，病患與家屬都應了解藥物用法與使用時機，適時給予病患協助。



謝謝 聽聽！