

## 氣喘衛教單

定義	氣喘病是一種慢性的呼吸道發炎疾病，其症狀可維持相當久。孩童時期的氣喘病約有三分之一病例在成長過程中會消失，另約三分之一病例在成長過程中會改善氣喘症狀，其餘三分之一病例則會持續至成人。
症狀	<b>(1) 呼吸困難。 (2) 喘鳴。 (3) 胸悶。 (4) 超過一週以上的咳嗽</b> <b>** 並非所有的氣喘病人皆有喘鳴聲音出現。有些人只有咳嗽，尤其是時常發生於夜晚與運動後。</b>
氣喘發作的原因	(1) 溫血寵物的皮屑、毛髮、羽毛 (如.. 貓、狗、鳥、老鼠...等) (2) 家(3) 蟑螂(4) 花粉(5) 黴菌(6) 香菸煙霧、木屑、噴髮劑、香水、油漆、汽機車廢氣、工廠廢氣。(7) 上呼吸道感染，如感冒。(8) 運動(9) 情緒激動時，如哭、笑。(10) 氣候與溫度變化。
學生及照顧者注意事項	1、徹底清除家中灰塵：以吸塵器及濕抹布清理，避免使用掃把或雞毛撢子，以免塵埃飛揚 2、室內擺設：傢俱及地板儘量使用平滑木材、塑膠及磁磚材料，不要用地毯。 3、臥室環境：房間儘量單純清爽，只保留季節性衣服，避免填充性玩具及雜物成堆。 4、蓋被不要採用動物毛毯或棉被，可使用容易清洗的尼龍被、太空被或防 相關用品。 5、室內維持良好通風，濕度最好在 50 % 以下，過濾網要常清洗，陰暗處要防黴。 6、勿養貓狗鳥等寵物，如果一定要養，要遠離臥房或養在室外，並至少一週次為寵物洗澡。 7、感冒流行期間或天氣變化較大的季節，應儘量減少出入公共場所。 8、避免吸二手菸或進入空氣污染區，少用蚊香、殺蟲劑、油漆、樟腦丸甚至香水等刺激氣味物質。 9、儘量避免食用冰冷食物，多喝溫熱開水，若不能避免則以少量為宜或在口中含溫後再吞下。 10、依照醫生囑咐使用藥物治療，並應隨身攜帶氣喘擴張劑吸入噴劑，當氣喘發作時，可以舒張氣管，緩減氣喘發作時的不適。
活動注意事項	家長和老師大應鼓勵氣喘兒從事運動， <b>原則上以從事間歇性休息的運動及其他較不劇烈的運動為主，如游泳、慢跑、網球、乒乓球、棒球、羽球、健走、體操、騎自行車等，其注意事項如下：</b> 一、選擇適合運動場所， <b>避免在塵土飛揚或寒冷的室外環境下進行劇烈運動</b> ，以免引發氣喘發作。 二、運動前先做約 10 分鐘的暖身運動。 三、開始正式運動時應和緩間斷，以不感胸悶、氣急、不適為準；停止運動時應逐漸緩和停歇，讓氣管慢慢重新回溫，最後再作約 10 分鐘的緩和運動。 四、當有下列情形時要特別注意並限制運動： (一) 當有感冒或其他感染時。 (二) 當空氣中花粉或污染較高時，或溫度太低時。 五、應隨身攜帶氣喘藥物，運動前可給予預防性藥物：如運動前 10 分鐘吸入短效型支氣管擴張劑 ( 或 Intal )，可維持 2-4 小時，亦可在運動前 5-30 分鐘(視藥物而定)使用吸入型長效支氣管擴張劑，可維持 9 小時以上。