

校園常見特殊疾病 衛教宣導單張

氣喘衛教單-----1

心臟病衛教單-----2

癲癇衛教單-----3

蠶豆症衛教單-----4

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	(1) 呼吸困難。 (2) 喘鳴。 (3) 胸悶。 (4) 超過一週以上的咳嗽 ** 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。
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， 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： 一、選擇適合運動場所， 避免在塵土飛揚或寒冷的室外環境下進行劇烈運動 ，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。

* 有任何問題歡迎聯絡

健康中心護理師

分機：215

心臟病衛教單

分類	發紺性心臟病通常較具立即的危險性，必須於嬰兒時期就進行手術。 無發紺性心臟病雖不至於立即缺氧威脅生命，但常會有呼吸急促或呼吸困難及運動耐力普遍低落現象，長期下來不但影響生長且抵抗力差，極易受到感染，故應及早發現給予適當診治。										
症狀	<div>這些症狀並非每個病童都有，需視心臟缺損之種類及嚴重程度而定。</div> <div><div>* 心臟有雜音。</div><div>* 生長遲緩、運動耐力差、容易疲倦、嗜睡、胃口欠佳。</div><div>* 呼吸困難、呼吸急促、心跳過速、容易感冒、流汗多、盜汗。</div><div>* 發紺、杵狀指。(發紺、就是皮膚、指甲發紫、發黑的意思)。</div><div>* 蹲踞反應。</div><div>* 胸部突出、胸痛。</div></div>										
注意事項	<div>*避免飯後運動</div> <div>*避免快速的爬樓梯</div> <div>*避免等長收縮運動或推舉重物等用力的工作</div> <div>*避免周圍溫度太熱或太冷</div> <div>*預防便秘</div>										
運動注意事項	不可勉強做競賽性的活動，但也不必過度限制活動，以免影響身心發展，感覺累的話就休息不要勉強自己。										
	<div>分級</div> <table><tr><td>症狀</td><td>活動建議</td><td>就醫追蹤</td></tr><tr><td><div>* 心功能良好無症狀者</div><div>* 重度運動時才有症狀</div><div>* 中度及輕度運動時才有症狀</div><div>* 日常生活及輕度運動時也有症狀者</div></td><td><div>* 不需治療，不需限制活動量</div><div>* 需限制重度活動</div><div>* 需限制中度運動</div><div>* 需限制輕度運動</div><div>* 需在家或住院治療及臥床休息</div></td><td><div>* 不需醫療追蹤</div><div>* 需定期醫療追蹤</div><div>* 需作心內膜炎預防</div><div>* 父母需學習心肺復甦術</div></td></tr></table>					症狀	活動建議	就醫追蹤	<div>* 心功能良好無症狀者</div> <div>* 重度運動時才有症狀</div> <div>* 中度及輕度運動時才有症狀</div> <div>* 日常生活及輕度運動時也有症狀者</div>	<div>* 不需治療，不需限制活動量</div> <div>* 需限制重度活動</div> <div>* 需限制中度運動</div> <div>* 需限制輕度運動</div> <div>* 需在家或住院治療及臥床休息</div>	<div>* 不需醫療追蹤</div> <div>* 需定期醫療追蹤</div> <div>* 需作心內膜炎預防</div> <div>* 父母需學習心肺復甦術</div>
	症狀	活動建議	就醫追蹤								
	<div>* 心功能良好無症狀者</div> <div>* 重度運動時才有症狀</div> <div>* 中度及輕度運動時才有症狀</div> <div>* 日常生活及輕度運動時也有症狀者</div>	<div>* 不需治療，不需限制活動量</div> <div>* 需限制重度活動</div> <div>* 需限制中度運動</div> <div>* 需限制輕度運動</div> <div>* 需在家或住院治療及臥床休息</div>	<div>* 不需醫療追蹤</div> <div>* 需定期醫療追蹤</div> <div>* 需作心內膜炎預防</div> <div>* 父母需學習心肺復甦術</div>								
		醫 療 分 類	日常活動種類								
室內活動			輕度活動	中度活動	重度活動						
<div>* 上課</div> <div>* 閱讀</div>			<div>* 朝會</div> <div>* 簡單體操</div> <div>* 步行</div> <div>* 短程郊遊</div> <div>* 簡單游泳</div>	<div>* 游泳</div> <div>* 體操</div> <div>* 雙打網球</div> <div>* 躲避球</div> <div>* 桌球</div> <div>* 短程跑步</div>	<div>* 賽球</div> <div>* 賽跑</div> <div>* 單、雙槓</div> <div>* 跳箱</div> <div>* 柔道</div> <div>* 空手道</div>						
活			A 級	可	可	可	可				
動			B 級	可	可	可	禁				
建	C 級	可	可	禁	禁						
議	D 級	禁	禁	禁	禁						
E 級	禁	禁	禁	禁							

以上資料摘自中華民國兒童心臟病基金會

* 有任何問題歡迎聯絡

西松高中健康中心

分機：215

癲癇衛教單

定義	癲癇症是源自於腦部的一種慢性病症，肇因於腦細胞突發性的放出不正常的電波，導致臨床上病患會不定時的而且是反覆的出現發作的現象，這些發作會在任何時刻出現，所呈現的症狀則是千變萬化，不一而足。
誘發癲癇發作的原因	<ul style="list-style-type: none"> *癲癇藥物突然停藥或減量。 *睡眠不足、過度疲勞。 *喝酒過量、酒精中毒或酗酒後突然戒酒。 *感冒、發高燒。 *心情緊張。 *外界的刺激，如聲光刺激（電玩、電視）。 *荷爾蒙影響，如月經來潮。
突然間"全身性大發作"時該怎麼辦？	<p>※處理的大原則是不要讓孩子受到進一步的傷害。</p> <ul style="list-style-type: none"> *保持鎮靜，移開易造成傷害物品或家俱。 *讓孩子側躺，並使其頭側向一邊，以利口水或嘔吐物自然流出。 *協助側臥(或平躺側頭)，以便口水流出，並檢查口中是否有食物，予清除保持呼吸道通暢。 *拿掉眼鏡及手中物品，解開衣領並檢查是否有外傷。 *不要嚐試撬開孩子的嘴巴及塞入任何東西。發作時若會咬傷舌頭，在發作的那一剎那就已發生，事後再撬開緊咬的牙關，只會再弄傷孩子的唇齒。 *不要壓制孩子抽搐動作，以免抗拒造成傷害。(抽搐動作無法靠外力阻止) *在抽搐未完全停止前勿急著搬動病人。(除非現場不安全) *在未完全清醒前，絕不能餵食或餵藥，避免噎到而引起吸入性肺炎。 *孩子發作後會面臨一段『發作後疲倦期』，這段期間會覺得疲累、暴躁、意識混亂及困倦，照顧者務必陪同至完全清醒。 *一但發作，旁觀者可密切觀察孩子的發作型態，紀錄發作持續的時間，測試孩子在發作當中對外界的刺激有無反應。發作結束後則在一旁靜待其自然甦醒即可。過程中不要嘗試去吵醒他或她。 *任何無癲癇病史的孩童，在第一次全身性大發作時，皆應立即送到最近的醫療院所處理與檢查，除了要控制其發作之外，還要追查引起癲癇發作的可能原因。 *若已知其為癲癇症之患者，因為癲癇發作絕大多數會在發作後五分鐘內結束，所以可以先觀察幾分鐘，看看其發作是否會在數分鐘內自行停止。一般抽搐動作常在五分鐘內自行停止，若超過五分鐘以上，或是發作型態與之前家長所看到的情況不同，就必須儘快送到最近的醫療院所檢查與治療。
日常生活及照顧者注意事項	<p>特別教導病童注意「安全」：</p> <p>運動項目中游泳是不成問題的，但只能在游泳池裡游，最重要的是必須有盡責的大人跟在旁邊；球場上的運動，如足球、籃球，是合適的運動，而躲避球與棒球就較不適合；操場上的跑步與跳高是可以的，但是需要攀登高處的活動，如爬竿、攀岩或爬樹則絕對不行。為了避免癲癇發作時跌倒而撞及腦部，倒是可以替這些學童量身製作一些特定的防護器具，最典型的當屬戴在頭上的頭盔或安全帽了。如果是坐在座椅的時候，可以綁上類似汽車座椅的安全帶，以防墜落。總而言之，一切的設計都以學童生命的安全與生活的舒適為依歸。</p> <p>資料來源：台北榮總小兒部、中華民國兒童癲癇協會</p>

* 有任何問題歡迎聯絡 *

西松高中健康中心

分機：215

蠶豆症

◎ 什麼是蠶豆症？

「葡萄糖六磷酸鹽去氫酶缺乏症」，即是俗稱的「蠶豆症」。葡萄糖六磷酸鹽去氫酶（G6PD）是一種酵素，葡萄糖需要它的參與，才能進行新陳代謝。成熟的紅血球要維持扁球形的形狀以增加輸送氧氣的功能，可是它既沒有核，也沒有粒線體，所以要維持這樣的形狀，需要很多格外的能量。因此，葡萄糖的代謝對紅血球就顯得非常重要。

◎ G-6-PD 缺乏症發病時會出現哪些症狀？

一般會引起溶血的氧化物質，最常見的是蠶豆、樟腦丸與一些氧化藥物，較常見的藥物為磺胺類的抑菌劑與一些解熱鎮痛的藥物。另外，感染也是引起溶血的因素之一。接觸到這些物質或感染疾病時，常會發生突然的臉色蒼白、呼吸急促、食慾減退、皮膚變黃、黃疸的現象或尿液變成深茶色時，這些就是急性溶血的症狀。嚴重時，可能會昏迷，也可能會危及生命。

如果萬一不小心接觸到了這些物質，發現小孩子突然出現症狀時，應該要立即送醫院檢查，以確定溶血與貧血的程度。通常停止接觸氧化藥物與一些會引起這種現象的特殊物質後，溶血的情形就會停止。如果溶血的情況不嚴重，通常觀察就可以了。萬一較嚴重的，可就需要緊急輸血治療，以降低溶血的危險性。

◎ G-6-PD 缺乏症能醫得好嗎？

由於這種先天代謝的疾病是染色體基因異常，致紅血球內 G-6-PD 缺乏所致，至今還無法使用藥物治療，但只要日常生活上，注意下列事項即可避免產生溶血現象。

【注意事項】

1. 不隨意服藥，所有藥物均需經由醫師處方。
2. 避免吃蠶豆或其製品(蠶豆酥)。
3. 衣櫥廁所不可放茶丸(臭丸、樟腦丸)。
4. 不要使用龍膽紫(紫藥水)。
5. 假若發現有黃疸或貧血、尿液暗紅色茶色現象，速往醫院診療。
6. 看病時，應主動告訴醫護人員患有此症，並出示 G-6-PD 缺乏症備忘卡。

西松高中健康中心 編整

若有疑問請洽詢健康中心

TEL：25286618 - 215