



氣喘病人的照護

一、 氣喘是什麼？

氣喘是指受到過敏原或刺激物刺激後，支氣管產生慢性發炎的情形，依其嚴重的程度可以呈現呼吸困難、喘鳴音、胸悶和咳嗽等症狀，嚴重影響個人生活品質，是民眾重要的健康問題之一。雖然大部分的氣喘目前無法治癒，但是可以藉由良好的控制來減少或預防氣喘發作。

二、 誘發氣喘的可能因素

- 具遺傳、過敏體質。
- 吸入過敏原：如灰塵、塵蟎、花粉、菸品、棉絮、香水、動物的皮屑、毛髮等。
- 上呼吸道感染或其它誘發因子：如病毒、氣候溫度變化、空氣污染、胃食道逆流皆可能發生。

三、 氣喘病該如何治療？

- 藥物種類：支氣管擴張劑和抗發炎藥物兩大類。
- 藥物使用方法：口服藥、吸入式、噴霧式、注射針劑。
- 若過敏原無法避免時，可施行減敏感治療。

四、 氣喘該如何控制？

- 保持清潔，遠離過敏原：日常生活中，氣喘的過敏原誘發因子包括塵蟎、蟑螂、黴菌、花粉及寵物的毛髮等，因此，要時常打掃居家環境，避免灰塵積聚。每一到兩週以 55 度熱水清洗寢具，防止塵蟎生長，盡量避免擺設絨毛玩具及地毯，並用百葉窗或塑膠遮板代替厚重窗簾，家裡也最好不要飼養貓、狗等寵物。
- 拒絕菸害，避免刺激物：除了過敏原外，氣喘的誘發因子還有非過敏原，包含氣溫驟變、空氣污染、突然劇烈運動、刺激味道（香水、殺蟲劑、香菸、油煙及油漆）等。有抽菸者要戒菸，無抽菸者則需避免二手菸；氣溫變化過大時，應注意身體保暖，外出時應隨身攜帶口罩、小外套或絲巾(圍巾)；避免情緒起伏太大，盡量維持心情平穩。
- 規律運動，不要太激烈：運動前要做足 15-30 分鐘的暖身運動，且為了預防運動時引發氣喘，切記隨身攜帶藥物。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

- 定期回診、正確用藥:提醒患有氣喘的朋友一定要遵從醫囑，按時用藥，不可自行停藥，以免造成併發症。

五、 參考資料:

台灣胸腔暨重症加護醫學會（2023）。2023 台灣成人氣喘臨床處理精要。台灣胸腔暨重症加護醫學會。<https://www.tspccm.org.tw/publication/guideline/content/102>