



氣喘病人之護理指導

一、何謂氣喘

氣喘是指對刺激物造成呼吸道慢性發炎，臨床症狀包含呼吸喘、喘鳴聲（呼吸出現咻咻聲）、呼吸急促、胸悶以及夜咳等症狀，這些呼吸道症狀可能會隨時間加劇，經常在半夜或清晨起床時發生或加重，且於運動、大笑、過敏原或冷空氣接觸時會誘發其發作。

二、氣喘之藥物治療

治療氣喘的藥物分兩大類：一類為支氣管擴張劑，另一類則為抗發炎藥物。這兩類藥物皆有口服及吸入性兩種劑型，吸入型藥物可讓藥物在呼吸道達到較好療效，及較少引發全身性副作用。

（一）支氣管擴張劑：用以解除咳嗽，呼吸困難等症狀。支氣管擴張劑一般用在症狀發作時或運動前預防性使用，其副作用為手抖、心跳加速、不易入睡等。

（二）抗發炎藥物：包含類固醇與抗組織胺類藥物，用以控制呼吸道發炎反應。抗組織胺類藥物副作用為嗜睡，但新一代抗組織胺藥物較無此副作用；吸入型類固醇可能產生口腔內長白色念珠菌之局部副作用，故需用吸藥輔助器，並於吸入藥物後漱口。

三、氣喘病人之居家護理指導

- （一）改善居住環境，使用易清潔的家具及防塵蟎寢具，以減少塵蟎的滋生。
- （二）保持環境適度的溼度與溫度，維持室內溼度 30~50%，溫度 25~28℃。
- （三）避免接觸易引發氣喘的過敏原（包括花粉、黴菌、絨毛玩具、塵蟎、蟑螂或貓狗等有毛寵物），與空氣污染物（包括懸浮微粒、化學刺激物和香菸，尤其是香煙所含的尼古丁，可直接誘發其發作）。

三軍總醫院 護理部 編印
急診部

諮詢電話：(02)24633330



- (四) 儘量避免飲用冰涼飲料或含過敏原的食物，如海鮮、牛奶、蛋類製品、巧克力，以免引發過敏反應。
- (五) 避免進入人多擁擠、不通風或空氣污染之處，適時帶上口罩以避免呼吸道感染。
- (六) 換季或室內外溫差大於攝氏 7°C 時，須注意保暖並戴口罩，以避免吸入過冷空氣引發氣喘。
- (七) 氣喘急性惡化時，會依病情需要使用口服類固醇，類固醇常見的副作用包含睡眠障礙、食欲增加、胃食道逆流反流、情緒變化等。請依照醫師指示按時服藥並定期回門診追蹤，勿擅自停止藥物使用。
- (八) 當出現咳嗽、喘鳴、胸痛、胸悶、嘴唇/指甲發紫、坐立難安、或呼吸困難等症狀，此時建議使用短效吸入型支氣管擴張劑(小於 5 歲兒童可搭配使用吸藥輔助艙)，間隔 15~20 分鐘連續三次後，仍無法緩解症狀時，應儘速返院就診。

參考資料

- 陳正雄 (2021) . 氣喘面面觀 . 彰基醫療健康防治季刊, 44, 13-15 .
- 蘇秦明 (2019) . 氣喘衛教花絮 . 台灣氣喘衛教會會刊, 53 (3) , 27-28 .
- Lommatzsch, M., Buhl, R., & Korns, S. (2020). The Treatment of Mild and Moderate Asthma in Adults. *Deutsches Arzteblatt international*, 117(125), 434-444.

護理指導評值：

⊙是非題

1. () 氣喘是指呼吸道慢性發炎，造成呼吸喘、喘鳴聲(呼吸出現咻咻聲)、呼吸急促、胸悶以及夜咳等症狀，這些呼吸道症狀可能會隨時間加劇。
2. () 治療氣喘的藥物分兩大類：一類為支氣管擴張劑，另一類則為抗發炎藥物。這兩類藥物皆有口服及吸入性兩種劑型，吸入型藥物

三軍總醫院 護理部 編印
急診部

諮詢電話：(02)24633330



可讓藥物在呼吸道達到較好療效，及較少引發全身性副作用。

3. () 氣喘的誘發因子包含運動、大笑、過敏原或冷空氣接觸。

◎選擇題

4. () 治療氣喘的藥物中，哪一種會有想睡的副作用？
(1)抗組織胺類藥物 (2)支氣管擴張劑
(3)兩種都會 (4)兩種都不會
5. () 氣喘發作時建議使用短效吸入型支氣管擴張劑(小於5歲兒童可搭配使用吸藥輔助艙)，需間隔多久，並連續三次後，仍無法緩解症狀時，應儘速返院就診？
(1)15~20分鐘 (2)1~5分鐘
(3)5~10分鐘 (4)30分鐘
6. () 下列何者為氣喘誘發因素？
(1)環境適度的溼度與溫度 (2)空氣污染物
(3)冰涼飲料或含過敏原的食物 (4)以上皆是

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(O) 3.(O) 4.(1) 5.(1) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編印
急診部

諮詢電話：(02)24633330