

氣喘患者的照顧

氣喘患者之氣管受某些外來刺激，會使氣管壁肌肉收縮，管壁黏膜水腫，製造大量分泌物，而引起氣道阻塞，這對正常人的氣管來說反應並不激烈，但對氣喘患者則會造成激烈反應。由於氣喘患者的氣管常處於敏感狀態，容易受到刺激反覆發作，因此，氣喘屬於一種慢性病，常會影響日常生活，甚至造成生命危險。

預防護理：

(一)單純的解除支氣管痙攣，不但不能控制氣喘，反而會使病情加劇，由於解痙後氣管通暢後，會有更多外界刺激物進入各級支氣管，有可能加劇慢性支氣管炎症。

(二)沒有症狀不等於氣管炎症已經消失，要注意提防。

日常生活注意事項：

1.空氣中的刺激物：

拒吸二手菸，遠離菸害，戶外空氣品質差時，應減少外出，儘量少暴露在惡劣品質空氣中。

2.細菌或病毒感染：

避免接觸上呼吸道感染者，因為病毒感染會使氣管的敏感度增加，甚至會壓抑免疫力。

3.情緒變化：

患者情緒應適當獲得宣洩，不要抑制在心裡，參與健康活動，減輕壓力，尤應避免過度自衛、自我設限，隱藏病情。

學習用腹式呼吸，發作時不要慌張，放鬆呼吸，可使症狀減輕。不可使用鎮靜劑，以免抑制呼吸中樞，影響呼吸，反而會引起突然的死亡。

4.劇烈的運動：

避免做連續性的劇烈運動。運動時注意應先暖身十至十五分鐘。

步行、太極拳因其利用腹式呼吸，可加肺活量，降低壓力緊張，是很好的運動。避免運動時發作，可於運動前先噴藥。

5.接觸性的過敏原：

小孩氣喘約90%與過敏原有關，青春期後才發作者，約10%與過敏原有關，所以對過敏原的認識很重要。國外常見的過敏原有：樹、花草、黴菌、滿為最多，存在於室內灰塵中，整年都有。其次為黴菌，存在於溫暖潮濕的環境，台灣的黴菌過敏，以夏天的念珠菌過敏較多。所以打掃室內時，最好使用吸塵器，以濕布拭擦傢俱。做好環境控制，發作即可減少。

6.食物：

少吃冰冷食物，因冰通過食道時會刺激相鄰的氣管。另外在吃後一小時內會引起咳或氣喘的食物應記下來，因有過敏嫌疑，下一次不要吃。

7.藥物過敏：

若確有藥物用過後會氣喘時，應告訴醫生，避免再用。

備註：

1. 如患有氣喘疾病史之個案，應於家中準備氣喘藥物並隨身攜帶，以備不時之需。
2. 有氣喘相關症狀發作時勿獨處，須有家人或親友陪伴。