



衛教編號:PED-030

2016.06.14 訂定

2022.04.03(3 審)

2023.08.08(1 修)

認識兒童氣喘及居家照顧

氣喘為全球最常見的慢性病之一，是一種以慢性氣道發炎反應為主，且經常、反覆的急性發作。氣喘主要和遺傳的過敏體質、外界過敏原及環境刺激物的激發有關。氣喘若能良好的治療與控制，對長期預後有幫助，能讓孩子有正常的生長及發育。當您發現兒童有反覆發作的咳嗽症狀、呼吸急促、呼吸困難或因喘鳴造成的說話困難時，會令您手足無措。所以我們將讓您認識兒童氣喘及居家照顧。



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經小兒科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一、為什麼會引發氣喘？

遺傳的過敏體質、外界過敏原及環境的刺激物三大因素相互影響而導致氣喘產生。

二、氣喘的特性

(一)氣喘是一種慢性呼吸道的疾病。

(二)會導致支氣管的發炎與變窄，即使沒有察覺到任何的症狀，其實可能已經有一定程度的發炎存在。

(三)適當的治療可讓呼吸道發炎症狀減少及減緩氣喘症狀。

三、常見的氣喘誘發因素

(一)呼吸道感染。

(二)過敏原(包括灰塵，花粉，動物皮毛動物)。

(三)刺激物(如煙草煙霧，噴霧劑，清潔產品)。

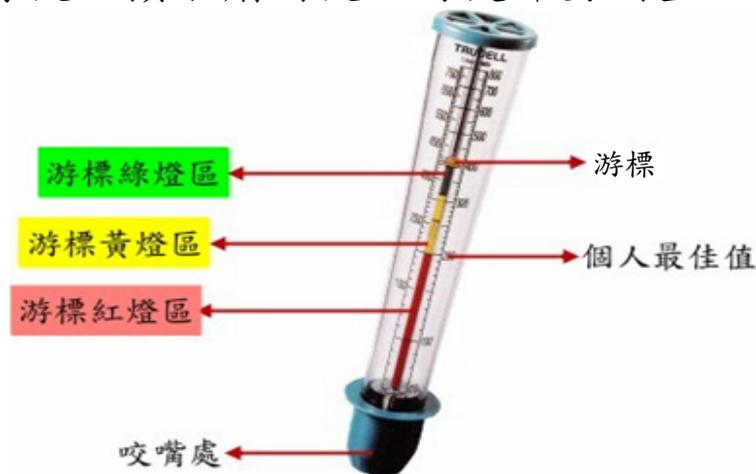
(四)運動。

四、如何執行氣喘居家照護：

(一)記錄氣喘症狀的頻率和嚴重程度(咳嗽，呼吸急促和喘鳴)。使用尖峰呼氣流速計(圖一)測試尖峰呼氣流速，監測肺功能。

(二)測量步驟如下：

- 1.病人站立，水平持流速計。
- 2.將指標歸零點(甩溫度計的方式)。
- 3.口緊含吹管，用力瞬間吹氣（避免從口鼻漏氣）；
每回需測三次，每次吹氣需間隔半分鐘至一分鐘，取最高值紀錄在表上。
- 4.每天至少紀錄兩次（早上起床、傍晚，間隔 10-12 小時）。
- 5.使用後咬嘴處用清水洗乾淨並晾乾。
- 6.若有使用擴張劑則使用前後都要測量。



圖一尖峰呼氣流速計

顏色	代表意義
綠色	顯示肺部功能良好，表示氣喘症狀不存在，或者是控制的很好，病人應繼續其常規的藥物和活動。
黃色	是氣喘徵兆，表示在肺部呼吸道有所狹窄，使其很難吸氣與呼氣，氣喘症狀的頻率和嚴重程度增加，病人應該與醫療人員討論改變或增加氣喘藥物。
紅色	是呼吸道明顯狹窄徵兆，嚴重氣喘症狀發生，需要立即治療，由醫療專業人員評估，使用吸入型速效藥物；如果不及時治療，嚴重的氣喘發作可能會致命。

(三)鼓勵氣喘兒童要運動，氣喘行動計劃應包括預防措施和治療運動相關症狀。

- 1.家長應與體育老師溝通，若孩童發生氣喘情形時須停止活動。
- 2.避免在乾冷空氣下做劇烈運動，運動前須作 15 分鐘之暖身或伸展運動。
- 3.選擇適合氣喘學童的運動種類，原則上以能間歇性休息的運動為佳。
- 4.若有需要，可在運動前數分鐘吸入短效型支氣管擴張劑。
- 5.萬一運動中發作，應立即停止運動，馬上給予吸入短效型支氣管擴張劑 2 至 4 下，需要時可 15 至 20 分鐘一次，共 3 次。

6.常有運動誘發型氣喘者應就診，由醫師調整藥物治療計畫。

(四)居家環境建議

- 1.減少接觸過敏原，如:不要讓寵物睡在孩子的房間。
- 2.寢具的被套或覆蓋物每週以 55 度熱水清洗，勿使用羽絨被，居家環境以吸塵器清掃，冷暖氣機出風口及空氣清淨機之濾網定期清洗或更換。
- 3.勿用地毯及厚重窗簾，傢俱最好以塑膠材質、木質或皮質為主。
- 4.拿掉不必要的裝飾擺設、絨毛玩具及盆栽，避免接觸寵物。
- 5.利用除濕機控制相對濕度介於 50-60%，可減少過敏原，如塵蟎及黴菌。
- 6.使用空氣清淨機過濾異味或二手菸，清除家中過敏原。

(五)部分氣喘控制不穩定的病人，冰水會誘發氣喘症狀，應斟酌飲用。

(六)全面禁煙，避免用芳香劑、蚊香及噴霧殺蟲劑，

空氣污染嚴重或花草盛開季節宜關窗。

(七)天氣溫差變化大時，需注意身體保暖。

(八)少出入密閉性的公共場所，適時戴口罩。

五、結論：

對已發病的過敏兒儘早給予適當的環境改善、以及完善的居家照顧，氣喘若能良好的治療與控制，對長期預後有幫助，並且能讓孩子有正常的生長及發育。

六、參考文獻：

郭靜燕、吳炯義、詹金淦、詹前隆 (2020)·應用資料探勘之群集分析法於小兒氣喘表現型態·*北市醫學雜誌*，17(4)，425-434。

[https://doi.org/10.6200/TCMJ.202012_17\(4\).0007](https://doi.org/10.6200/TCMJ.202012_17(4).0007)

Conrad, L. A., Cabana, M. D., & Rastogi, D. (2021).

Defining pediatric asthma: Phenotypes to endotypes and beyond. *Pediatric Research*, 90(1), 45-51.

<http://doi.org/10.1007/s12098-021-04069-w>.

您喜歡這份衛教單張嗎?請拿起您的手機掃條碼

完成滿意度，給我們回饋及建議，謝謝！



讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1.選擇適合氣喘學童的運動種類，原則上以能間歇性休息的運動為佳，運動前須作15分鐘之暖身或伸展運動。

是 否 不知道

2.氣喘孩童居家勿用地毯及厚重窗簾，傢俱最好以塑膠材質、木質或皮質為主。

是 否 不知道

3.氣喘孩童可以多出入密閉性的公共場所，不用配戴口罩。

是 否 不知道

4.氣喘孩童居家環境以吸塵器清掃，冷暖氣機出風口及空氣清淨機之濾網定期清洗或更換。

是 否 不知道

5.氣喘孩童萬一運動中發作，應立即停止運動，馬上給予吸入短效型支氣管擴張劑2至4下，需要時可15至20分鐘一次，共3次。

是 否 不知道