

## 氣喘衛教指導

**氣喘常見的過敏性因子：**常見會引發氣喘的過敏原包括：黴菌、家塵（塵蟎）、蟑螂、花粉及動物的毛屑等，有少部分人對某些食物或食品添加物（如防腐劑）過敏，吃到某些特定食物後就會引發氣喘。

### 氣喘常見的非過敏性因子

類別	誘發因子
疾病	感冒、多種病毒感染、呼吸道感染
身心方面	情緒變化、激烈運動
化學物質	漂白水、氨氣、香水、消毒水、有機溶劑、香精、殺蟲劑、燃燒廢棄、汽油、農藥、汽機車廢棄、樟腦、汽油、肥料
居家環境	木屑、二手菸、焚燒紙錢、焚香

❖**家塵：**家中的塵埃不同於外界的灰塵，後者主要以空氣污染或廢棄，沙土微粒為主，而家塵的主要來源為布料的纖維、皮屑及毛髮等；家塵中含有多種過敏原的成份，其中主要為塵蟎及其排泄物。

減少塵蟎的方法：

1. 不要使用地毯。
2. 避免使用厚重布質窗簾。
3. 盡量不要用絨毛玩偶。
4. 定期（每一至二週）以熱水（55°C）清洗枕頭套、床單、被套及床單，或者使用防蟎材質的頭套及床單。
5. 不要使用布或毛料的沙發，改用木質或皮製沙發。
6. 將衣櫥的門關好，以免灰塵進入。
7. 使用具過濾網的空調設備及除濕機，將溼度控制在 50% 左右，可減少塵蟎滋生。
8. 使用可過濾塵蟎的吸塵器（具有特殊材質的集塵袋）。
9. 不要使用羽毛製品，例如鴨絨被或羽毛枕（除非用除塵蟎的套子包好）。
10. 使用具過濾微粒作用的空氣濾清器。（例如 HEPA 濾網 High-efficiency Particulate Arresting）可減少毛屑、黴菌及吸菸產生的微粒，但不一定能完全濾除過敏原。

❖**蟑螂**：蟑螂也是台灣常見的過敏原，盡量保持居家環境的清潔，任何食物殘渣都要清理乾淨，讓家中蟑螂的數量減到最低。

❖**黴菌**：控制室內溫度，利用除濕機或空調將溼度控制在 50% 左右，能有效減少黴菌滋生。

❖**寵物如貓、狗、鳥、兔、鼠不要養在室內**：寵物的毛屑是家中可能的過敏原來源，如果有氣喘，最好把寵物請到屋子外面，如果不行的話，至少不要養在臥室一起睡。雖然並非每個氣喘病人都會對貓或狗過敏，但是能減少毛屑的來源，對減少環境誘發因素還是有幫助的。

**醫師的叮嚀**：貓的過敏原太小了，所以不一定能用 HEPA 濾清器清除，養過貓的房間，即使不再養貓，過敏原也要經過好幾個月地不斷清掃，才可能清除。

1. 將枕頭床墊被子套入防蟎枕套/防蟎床/被套內，拉緊拉鍊後使用（同一房間內的床/被單需同時包覆）。
2. 每兩週以除蟎洗衣精清洗一次外蓋寢具（指一般毯子、床單、枕巾、被單），避免使用厚重及毛料毯子，防蟎套入袋只需一年洗一至二次即可。
3. 拿掉地毯，或定期噴灑除蟎劑。
4. 將空調出風口以過濾網蓋住或改用電暖氣取代。
5. 避免使用厚重窗簾布，以百葉窗或塑膠遮板代替，若必須使用窗簾，請常清洗或定期噴灑除蟎劑。
6. 以木製品、皮革製品或塑膠製品代替填充式家具。
7. 使用 HEPA 除蟎空氣濾淨機能除去空中過敏原，一般普通型家具用空氣濾淨機不具此種功效；請選擇適合房間大小機型，最好每小時換氣六次。
8. 使用冷氣機可避免高溫及潮濕，防止塵蟎的大量繁殖，在出風口處加裝聚酯類空氣過濾網，可幫助空氣中過敏原的去除。
9. 避免放置錦旗類，懸掛絲緞製品飾物以及其他易堆積灰塵的東西；選購填充式玩具必須能以洗衣機清洗者為佳。
11. 以除蟎抹布擦拭抽屜及櫃子，打掃時戴上防蟎口罩。
12. 控制溼度指標 40-50%，塵蟎最佳生長溼度 75-80%，在相對溼度 50% 以下無法生長。
13. 將衣服放在衣櫃內，並關好櫃門。
14. 使用可過濾過敏原的 HEPA 吸塵器，以降低過敏原的釋出。

❖**花粉**：花粉較多季節是在春、夏兩季，若花粉是氣喘誘因之一，在那些季節中，最好少去郊外，出門時戴上醫療口罩，可以減少接觸到花粉的機會。

❖**溫度及溼度的變化**：在乾冷的冬天出門時最好能帶個口罩以達保濕、保暖的目的；冬天寒流來氣溫驟降時，房間裡可以用電熱器，以免夜裡太冷而引發氣喘；夏天吹冷氣則盡量不要把溫度調得太低，出風口不要對著臉吹。

❖**香菸或二手菸**：菸草燃燒的過程中，除了尼古丁以外，還有上百種化學物質，其中不少的是致癌物質。其他許多種化學物質，會刺激呼吸道並破壞黏膜細胞，使得痰液無法順利清除，阻塞呼吸道，甚至加重呼吸道感染。

❖**預防呼吸道感染**一般上呼吸道感染可能經由飛沫及其微粒傳播，而流行性感冒病毒傳播力又較一般感冒高出許多倍，因此當流行性感冒大流行時，最好能做到避免出入公共場所，並且要戴口罩及常洗手，以減少接觸到病人所噴出飛沫微粒的機會。

### 氣喘患者日常生活注意事項

- 1.選擇適當的運動，例如游泳，最好在溫水游泳池游泳，因為溫度及溼度變化較低，比較不容易發生氣喘，但若有人對漂白水或消毒水過敏的話，在選擇游泳池時應特別注意水質。
- 2.桌球或雙打的羽球、網球等，由於屬於間歇性而非持續性的運動，比較不會引發氣喘。
- 3.選擇適當的地點做運動，陳舊的舞蹈教室、地板或牆壁可能發霉而充斥霉味，這樣的環境可能會引發氣喘；通風不良的密閉房間及塵埃很多的體育館，也都不是很好的運動環境。
- 4.一定要做熱身運動和暖運動，熱身運動可以幫助氣管逐漸適應因大量換氣而產生溫度和溼度的變化，對預防運動後的氣喘發作是很重要的。
- 5.在運動過程中盡量控制呼吸平順而穩定，多用鼻子呼吸，因為鼻腔和鼻毛可以幫助維持吸入空氣的溫度和溼度。
- 6.運動過程中若發生突發之氣喘發作或呼吸困難，應立即停止運動，並且應要讓同伴或教練了解氣喘突發狀況的處理方式。

參考文獻：

蔣立琦(2018)·兒童呼吸系統疾病與護理·於黃美智總校閱·*兒科護理學*(6版·7-49~7-65頁)  
台北市：永大。

