



## 兒童氣喘病

氣喘是一種呼吸道的慢性發炎疾病，反覆陣發性之呼吸道過度反應及氣道的收縮，主要兩大要素為遺傳體質及接觸外在環境中的過敏原。

### 誘發氣喘常見的原因

上呼吸道感染、過敏原如塵蟎、寵物毛髮、蟑螂卵、花粉、黴菌、二手菸、二手菸、汙染的空氣、激烈運動、劇烈的情緒反應、刺激性化學物品、呼吸道感染、氣候劇烈變化、藥物如阿斯匹林 (Aspirin) 及乙型交感神經阻斷劑 (beta blockers) 等。

### 症狀及危險因子

氣喘兒童常有下列症狀：胸悶、咳嗽、喘鳴、以及間歇的呼吸困難且有「咻咻」的喘鳴聲，尤其是在夜晚或凌晨時發作。氣喘的臨床特徵為：

- 會隨著季節變換的症狀。
- 合併其他過敏症狀 (異位性皮膚炎、過敏性鼻炎和季節性結膜炎)。
- 嬰兒和幼童對食物的過敏原產生特異性IgE的致敏反應，之後對一般吸入性的過敏原產生特異性IgE的致敏反應。
- 有氣喘和異位性體質的家族史。

### 診斷標準

- 臨床表現
- 肺功能檢查(年齡大於5歲)

### 治療

- 避免接觸誘發因子。
- 緩解藥物 (短效吸入型支氣管擴張劑)。
- 控制藥物 (吸入性皮質類固醇、吸入性長效型支氣管擴張劑、口服皮質類固醇藥物、白三烯素拮抗劑)。

## 發作時的處理方式

- 氣喘發作時，呼氣較吸氣困難。緩慢、放鬆才是正確的呼氣方法。盡量深深吸氣，然後緩慢而長時間的呼氣並使用短效吸入型支氣管擴張劑。
- 保持鎮定，恐慌只會使病情惡化，任何能夠讓患童放鬆的措施都會是有幫助的。
- 依醫師指示正確用藥並定期回診追蹤。如果病情仍無改善，立即求助醫生。
- 若有以下情形，則須立即送醫治療：
  - 每10到20分鐘使用一次短效吸入型支氣管擴張劑，已吸入三劑，但在1 - 2小時內仍沒有改善，或是持續呼吸急促( 正常呼吸速率：0-2個月嬰兒<60次/分；2-12個月嬰兒< 50次/分；1-5歲兒童< 40次/分 )。
  - 無法說話或喝水、呼吸困難。
  - 發紺。
  - 肋骨凹陷。
  - 照顧者無法在家裡處理氣喘急性發作。

## 氣喘的照護

除了過敏原之外，一些非過敏因素也會造成氣喘病人呼吸道的傷害，應儘量避免。

- 照顧者無法在家裡處理氣喘急性發作。
- 因為呼吸道感染常常會加重過敏症狀，甚至引發氣喘發作，在呼吸道感染流行期間，應儘量減少出入公共場所，如遊樂場、戲院、百貨公司等。
- 天氣變化較大的季節，如春夏之交、秋冬之際，早晚溫差大，應注意保暖，以減少對呼吸道黏膜的刺激。
- 拒吸二、三手菸，遠離菸害；戶外空氣品質差時，應減少外出，以免暴露在惡劣空氣中。
- 刺激性煙霧很容易刺激呼吸道，增加呼吸道的敏感度，避免接觸蚊香、燒香、油漆、香水、樟腦丸、殺蟲劑等；廚房宜使用抽油煙機，減少油煙散漫；廁所也要隨時清洗，防止臭味產生。
- 避免情緒過度激動、緊張。
- 運動後及病情不穩定時避免食用冰冷飲料及食物，宜多喝溫開水。
- 在乾冷的季節進行劇烈運動時，很容易改變氣管的溫度與濕度，引起氣喘發作。鼓勵做較緩和的運動如游泳、騎自行車、體操及慢跑等，但需視病人情況適可而止。在運動之前使用短效吸入型支氣管擴張劑，來避免氣喘的發作。