

氣喘照護



疾病管理中心製作

諮詢專線：(04)7113456#8010

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人

漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2023年11月

修訂日期：2026年03月(二版)

51735-單張-中文-008-02

一、何謂氣喘？

氣喘又稱哮喘，是一種**呼吸道慢性發炎**的疾病，**可逆性**肺部空氣通道阻塞。受**遺傳體質**和**環境**因素雙重影響的慢性氣道阻塞疾病；可經適當的治療而緩解或恢復。

二、有什麼症狀？

依嚴重的程度可以呈現**呼吸困難**、**喘鳴音**、**胸悶**和**咳嗽**等症狀。

三、氣喘發作呼吸道變化

正常：氣管壁肌肉是放鬆的，空氣進出通暢。

發作：包住氣管的平滑肌會收縮而使氣管狹小，同時黏液分泌增加，以致氣體無法進出，有氣喘的人平時支氣管處於**慢性發炎**狀態。

四、氣喘的診斷

氣喘的診斷最重要的診斷方法是個人的症狀變化，即「**個人病史**」。非全靠血液檢查或 X 光來確定。

抽血檢查出對某種過敏原過敏並不代表是氣喘，因有可能只是異位性皮膚炎或過敏性鼻炎等過敏性。

未確定是氣喘前，往往病患會誤以為自己是感冒，症狀不外乎是咳嗽，流鼻涕而已，只不過不容易好罷了。事實上只要在**反覆咳嗽三個星期以上不見改善**，且早晚咳嗽較明顯，並伴隨有**胸悶及呼吸不順**之現象；**活動後會較明顯咳嗽**，便要考慮氣喘的可能。

五、發病原因？

過敏體質：

當體內的抗體比一般人多時，身體要自我保護的免疫系統就會特別敏感，很容易因為**環境中的一點刺激而產生劇烈反應**，當患者有這種過敏體質時，就很容易有皮膚、呼吸道或消化系統的過敏症狀，常見的包括異位性皮膚炎、過敏性鼻炎、氣喘 … 等。

遺傳：

若父母有過敏體質時，小孩也容易遺傳到相同的體質，相對的，罹患氣喘的機率也會比一般人高。

然而，氣喘並不像其他遺傳疾病一樣有必然的關係，**可能會有過敏體質但不一定會發病**，這也是為什麼在同樣的家庭裡，兄弟姐妹中並非每個人都會有氣喘。

環境：

並不是所有的氣喘都跟過敏有關，溫度、溼度、空氣污染、使用各種化學物質等，都可能引起發炎反應，所以住在工業區或都市的人，得到氣喘的機會就比較高。了解氣喘的原因後，就知道會引起氣喘發作的危險因子很多，包含環境中溫度或濕度的變化、呼吸道感染、灰塵、食物…等，大致上可分成「**過敏性因子**」和「**非過敏性因子**」

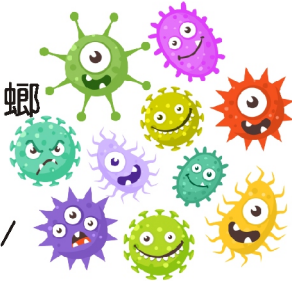
兩類：

過敏性因子：

塵蟎/食物/黴菌/花粉/
動物毛屑/化學物質/蟑螂

非過敏性因子：

病毒/香菸/刺激性味道/
氣候變化/情緒/壓力



六、急性氣喘發作的症狀？

氣喘急性發作是指當呼吸困難、咳嗽、喘鳴、胸悶等症狀持續進行且加重，嚴重的急性發作可能致命，必須謹慎處理。

氣喘發作的前兆：

- **呼氣**時間超過吸氣時間的**兩倍以上**。
- 休息時也有嚴重症狀。
- 呼吸速率**變快且喘不過氣來**，呼吸時鼻孔鼻翼扇動，嘴唇發青。
- 已經在使用呼吸輔助肌來用力幫助呼吸，如胃部、胸壁肋間和頸部肌肉。
- 不自覺地維持**前傾坐姿**，肩膀緊繃提高，無法躺下。
- 說話**長度變短**，僅能在每次短暫呼吸之間吐出隻字片語。

七、自我處置治療計畫

1. 每日使用的預防性藥物劑量(控制性的治療)。
2. 用來迅速解除症狀的支氣管擴張劑名與劑量(應急之治療)。
3. 氣喘惡化時如何處理。
4. 避免誘發氣喘發作。

八、預防方法

過敏原控制

1. 塵蟎：塵蟎及其排泄物、屍體都是常見的過敏原。
 - (1) 需保持居家環境清潔，打掃時最好以抹布擦拭並戴上口罩、穿長袖衣物，避免直接接觸或吸入塵蟎，降低過敏機會。
 - (2) 每隔一至兩週將毯子、床單、枕巾、被套等寢具以約 55C 熱水清洗、烘乾或太陽曝曬，殺死塵蟎。
 - (3) 居家佈置簡單為宜，盡量不要用地毯、厚重布窗簾、布沙發等易長塵蟎質料，可以百葉窗、木製或塑膠製品代替。
 - (4) 不要使用開放式衣櫥，平時應關好衣櫥的門或抽屜，衣服換季時，要先洗過再穿。
 - (5) 以除濕機將室內相對度控制在50%以下，可避免蟎生長；使用除蟎空氣濾淨機，去除空氣中的塵蟎、花粉、菌、寵物毛髮等過敏原及揮發性氣體及異味，但務必定期更換濾網。

(6)天晴時盡量打開窗戶讓空氣對流，塵蟎戶外陽光強烈的環境下無法生存。

2.草蓆、棉絮、羽毛：寢具避免使用羽毛、棉絮草蓆、榻榻米等易過敏及稻草製品，棉被可使用化學纖維如尼隆被、太空被或蠶絲材質。

3.狗、貓、鳥等寵物類：室內不要養寵物，動物的皮屑及排泄物、分泌物很容易引起過敏。

4.黴菌：易生長於浴廁、地下室、廚房等高濕的環境中，宜開窗、使用排風扇或除濕機，使空氣流通移除濕氣。

5.蟑螂：牆壁縫隙需填補，裝潢少用夾板、天花板，不堆積雜物，食物需妥善儲存，廚餘密封包好，保持居家環境清潔，使蟑螂沒有生存空間。

6.花粉：花粉過敏者，少去花草樹木繁盛處，春天盡量待在室內，關閉門窗以免室外致敏花粉進入。外出郊游時戴帽子、口罩並穿長袖衣物，避免與花粉直接接觸。

非過敏原的避免

1.呼吸道感染流行期間，應盡量減少出入公共場所。

2.天氣變化較多的季節，如春夏之秋冬之際，早溫差化很大，應注意保暖、戴口罩。

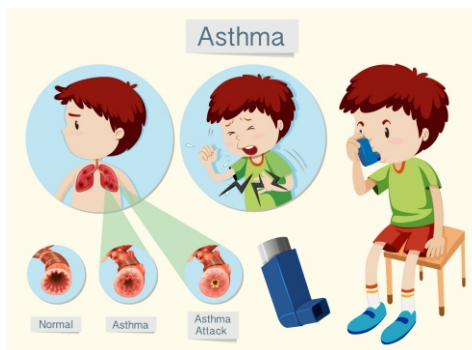


3.避免進入空氣污染區或接觸刺激性味道，如：蚊香、燭香、油漆、樟腦丸、殺蟲劑等。

4.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。

5.應避免在乾冷的季節進行劇烈運動，平時可做較緩慢的運動如：游泳、騎自行車及體操、慢跑等，但需隨時準備止喘藥物在做運動之前使用。

6.避緒過於激動、緊張。



參考資料

台灣氣喘諮詢協會

社團法人台灣胸腔暨重症加護醫學會

2018衛生福利部國民健康署「認識氣喘」
彰基醫院(2025)氣喘的照護(第八版)·

衛教單張。