

# 佛教大林慈濟綜合醫院

## 門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：認識氣喘

三、衛教日期：98年05月12日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：劉秋芬/陳秀蓉

### 內 容 摘 要

---

#### 認識氣喘病

五月天氣時暖時冷不穩定的時候就是氣喘好發時期，所以五月第一個星期二就是世界氣喘日，這個時候介紹大家認識氣喘正是時候。

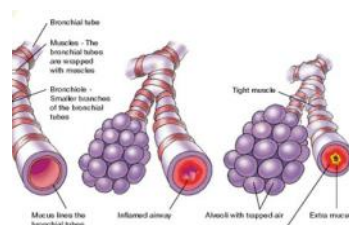
#### 什麼症狀是氣喘？

- 氣喘病人自己對肺部感覺的反應；
- 咳嗽 coughing
- 喘鳴 wheezing
- 呼吸困難 shortness of breath
- 胸悶 chest tightness

什麼樣的咳嗽是感冒或是其他、氣喘咳嗽，所以要由醫師來診斷才知道是否為氣喘。

晚上會覺得胸悶，尤其晚上睡覺時咳嗽最難過，因為壓制咳嗽的賀爾蒙晚上是分泌最低的時間。所以晚上咳嗽發作是最厲害，會睡不好，這種情形有可能就是氣喘。

肺部的反應就是；



一節一節的氣管，有大節氣管、小節氣管，只要氣喘發作，小氣管就會收縮，無法呼吸有痰，咳出來的痰不是黃色，而是白色清淡的，如果懷疑是不是氣喘，可以先看痰的顏色。

氣喘的病人是一種過敏性症狀的情形比較多，所以要將家裡的環境整理乾淨，第一要在免疫科檢查看看對哪一種東西過敏，好好做控制，在台灣最常見的是塵蟎。

塵蟎大都躲在棉被、窗簾裡面，如果覺得對塵蟎有過敏現象，這些東西都不要有，要改用百葉窗，棉被要常換洗，或用特殊的被單將塵蟎包起來，不要讓它跑出來，盡量不要碰到過敏原。

清潔打掃時要戴口罩，環境的溼度要控制好，因為濕氣太重很容易產生過敏原。

家裡常見的過敏原：

塵蟎、蟑螂，寵物(貓狗的毛及口水)等；

不是每個人都會過敏，所以要請過敏科檢驗是對哪一種過敏，就要避免接觸，然而塵蟎是我們用肉眼無法看見的，更要預防它。



比較特殊的就是情緒也會影響到氣喘發作，如；

生氣、緊張、過度換氣、運動，因為一般人都認為有氣喘的人是不能運動跑步的，事實上是沒控制好，所以運動就會發作，其實運動是會讓氣喘比較明顯，只要好好控制的話運動是不會引發氣喘，因為運動選手也能有很好的表現。



環境因素：

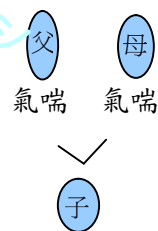
- 氣喘病人個人抽菸，或吸二手煙都會產生不舒服
- 氣候；應避免急遽的氣溫改變
- 感染；避免感冒，因為呼吸道感染也會引發氣喘發作



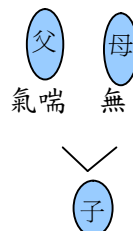
如何診斷氣喘？

- 依症狀判斷
- 抽血檢查過敏情形
- 典型的氣喘病史，是否為遺傳

過敏家族的遺傳：



100%氣喘



25-30%氣喘

父母均患有氣喘者，遺傳給子女的是百分之百。父母當中一個患有氣喘者，其兒女約有 2-3 成罹患氣喘的比率。

氣喘屬於慢性病，就像高血壓病人要天天量血壓，糖尿病人測血糖一樣，所以氣喘病人很重要的一是吹氣，吹氣是要看肺部的情形好不好。因為有的病人

覺得今天不會太難過，那是因為平常就很嚴重了，已經有症狀還不覺得不舒服，所以要用吹氣來看數字，才能了解今天的氣喘情形，也能得知藥物治療是否有效。

這是吹氣的工具；分三種顏色紅、黃、綠，吹氣的數值是依個人身高，年齡而定，如果吹出來的氣是在紅色的部分，就表示目前很嚴重，一定要加藥或是需上急診室做治療。



其功能：

- 了解藥物治療效果
- 監測肺功能變化
- 決定何時應至急診室
- 找出氣喘的刺激物

每天早晚都要吹三次，紀錄最高點，每次門診時都要提供給醫師看，其做法：



### 紅黃綠三燈區的臨床意義

綠燈區		表示情況穩定	PEF超過個人最佳值或正常預估值的80%，早晚變異度<20%	如果病人已經在綠燈區停留三個月以上，就可考慮降階，減少用藥。
黃燈區		表示要小心	PEF介於個人最佳值或正常預估值的60-80%，早晚變異度20-30%	此時每隔20分鐘使用速效吸入性支氣管擴張劑二下改善症狀，若使用20至60分鐘後呼氣流速仍未改善，應盡速就醫。
紅燈區		表示情況危險	PEF小於個人最佳值或正常預估值的60%以下，早晚變異度>30%	若使用速效吸入性支氣管擴張劑，尖峰呼氣流入仍低於60%，就必須立即就醫。

$$\text{每日變異度} = \frac{\text{晚上的尖峰呼氣流速值} - \text{早上的尖峰呼氣流速值}}{1/2(\text{晚上的尖峰呼氣流速值} + \text{早上的尖峰呼氣流速值})} \times 100\%$$

如果吹出來的數值(490-500)與你預估(500)的直差不多，就是正常。如果是黃燈(400-450)就要注意，如果是紅燈(300)而已，就表示比較嚴重了。吹氣還可以找出對某種物質過敏；有一個印刷廠的病人，對乳膠手套過敏，只要是戴手套，它的肺功能就比較差，所以吹氣可以得知是否對工作環境產生過敏，而致氣喘。

急性氣喘發作時要如何做治療？

- 覺得心胸緊繃時要噴急救藥物，而急救藥物也不能常用，
- 30 分鐘以後覺得無效，再噴一次(連續使用三次)，沒有發揮效果出來，就要找醫師或至急診室做治療。



急救用藥(綠色)，所謂急救就是緊急狀況使用，所以不能常用，常用就會失去效果，平常就要作控制治療。

知名歌星鄧麗君也是氣喘病人，因為平常只用急救的藥物，用久就失效無法發揮急救的效果，而且當時急救用的藥也沒帶在身邊，所以氣喘發作時氣管緊縮，想用也沒得用，至無法呼吸所致命。

如何長期控制氣喘？

平常就要使用長期治療用的藥物，如下；



藥品有好幾種，醫師就會幫病人做好控制治療，或急性使用，但要病人好好配合醫師的方法，才是最重要的。

因為平常控制治療的藥也有噴劑，所以有病人會將急救與平常控制的混亂，一定要將顏色分清楚，橘色與紫色是平常用，藍色與綠色才是急救用。

氣喘控制測驗

除了看肺功能外還有另一種表，也能看出自己是否控制好。這種不需要吹風，是依症狀作評分，成人最高 25 分，共五個問題。



第一個問題；過去四個星期氣喘是否發生無法打掃、作家事，若沒發生過就

是 5 分，如果偶而就是 4 分。

第二個問題；過去四個星期是否發生胸悶、緊繃，沒發生是 5 分，一星期 1-2

次則 4 分。

第三個問題；是否因半夜氣喘而睡不著，沒發生 5 分，一次則 4 分。

第四個問題；是否因氣喘而用到急救藥，沒發生 5 分，一星期一次則 4 分。

第五個問題；自己覺得控制很好則 5 分。

全部加起來 25 分就是很好，20-24 分普通，19 分以下則不理想，需要再加藥。兒童 11 以下不同分數，前四題由小孩自己評估，後三題由家長評估，題目較大人多，分數也較大人高總分 27 分。20-26 分控制不錯，還可以加藥，19 分以下則不理想，需要再加藥。這是自我評估氣喘控制好壞的一種方法。

抗氣喘藥物功效及分類：

- 最重要的肺功能要自己吹
- 急性用藥
- 一般控制用藥

一樣是慢性病口服藥就可以，為什麼還要用吸的？

因為氣喘只有肺部生病而已，用吸的讓藥到肺部，不需要口服經全身，讓副作用產生。

所以用吸的。藥效好，用量少。一顆口服藥，用吸的劑量可以一個月。

氣喘病人一定用到類固醇，父母親的疑問是：孩子這麼小就要用到類固醇，會

不會長不高？事實上劑量很小所以不用擔心。

吸入型氣喘藥物使用方法：

- 胖胖魚：這是粉狀所以用吸的，把藥吸起來。
- 都保：粉狀也是用吸的，把藥吸起來。
- 噴劑：使用前先搖均，噴了之後藥要馬上吸，不理想的地方是有的年紀較大者，動作比較慢，沒完全吸入，浪費在空氣中。  
另一種也是噴的，裝一根管子(在維康可以買得到)噴了之後再慢慢吸，不會浪費在空氣中。

以上介紹：

- 預防塵蟎的方法
- 吸入型藥物用法
- 肺功能吹氣法

問答題：

- 今天介紹的是什麼疾病？

答：氣喘

- 會過敏的病人對什麼過敏？

答：1. 家塵、塵蟎

2. 蟑螂

3. 家中飼養的寵物

4. 家內的黴菌