

氣喘

氣喘病人之氣管受某些外來之刺激，會使氣管壁肌肉收縮，管壁黏膜水腫，製造大量分泌物，而引起氣道之阻塞。這對正常人的氣管來說反應並不激烈，但對氣喘病人則會造成激烈反應。由於氣喘病人的氣管常處於敏感狀態，容易受到刺激反覆發作，因此，氣喘屬於一種慢性病，常會影響日常生活，甚至造成生命危險。

★護理方面

- 1、在氣喘的護理中，單純的解除支氣管痙攣，不但不能控制氣喘，反而會使病情加劇，由於解痙後氣管通暢，更多外界刺激物進入各級支氣管，有可能加劇炎症。
- 2、沒有症狀不等於氣管炎症已經消失，仍要注意提防。

★預防方面

☆空氣中的刺激物

拒吸二手菸，遠離菸害，戶外空氣品質差時減少外出，儘量少暴露惡劣品質空氣中。

☆細菌或病毒感染

避免接觸上呼吸道感染，因為病毒感染會使氣管的敏感度增加，甚至會壓抑免疫力。

☆情緒變化

病人情緒應適當的獲得宣洩，不要抑制在內心，參與健康活動，減輕壓力，尤應避免過度自衛、自我設限，隱藏病情。學習用腹式呼吸，發作時不要慌張，放鬆呼吸，可使症狀減輕。不可使用鎮靜劑，以免抑制呼吸中樞，影響呼吸，反而會引起突然的死亡。

☆劇烈的運動

避免做連續性的劇烈運動。運動時注意應先暖身十至十五分鐘。步行、太極拳因其利用腹式呼吸，可增加肺活量，降低壓力緊張，是很好的運動。避免運動時發作，可於運動前先噴藥。

☆接觸性的過敏原

在兒童，接觸性過敏原是相當重要的誘因，約 90% 與過敏原有關；青春期後才發作者，約 10% 與過敏原有關，所以對過敏原的認識很重要。

國外常見的過敏原有：樹、花草、黴菌、璫為最多，整年都有，存在於室內灰塵中，皮膚試驗可達 95% 的陽性。其次為黴菌，存在於溫暖潮濕的環境。

台灣的黴菌過敏，以夏天的念珠菌過敏較多。

所以打掃室內時，最好使用吸塵器，以濕布拭擦傢俱。做好環境控制，發作即可減少。

☆食物

少吃冰冷食物，因冰通過食道時會刺激相鄰的氣管。

另外在吃後一小時內會引起咳嗽或氣喘的食物應記下來，因有過敏嫌疑，下一次不要吃。

☆藥物過敏

若確有藥物用過後會氣喘，應告訴醫生，避免再用。