

家有氣喘兒 全方位照護攻略

文／兒童胸腔暨重症科 主任 林建亨



示意圖非當事人

個案分享

小祥是有位氣喘病史且就讀臺中某小學二年級的學生，最近常常感冒，這天早上在學校體育課時跑步完後一直咳嗽到喘不過氣來，還好有使用隨身攜帶的吸入型藥物，先緊急吸了幾口後再至保健室休息才好些，老師隨即連絡家屬帶回家，下午就被媽媽帶過來門診求診。在門診時，醫師先詢問病史，用聽診器仔細聽呼吸音並做肺功能後，再向家屬解釋應當好好服用藥物，叮嚀家屬要再回診追蹤。

了解氣喘

氣喘是兒童最常見的慢性呼吸道疾病，是因慢性呼吸道發炎導致氣道重塑狹窄，而引起咳嗽、呼吸困難、喘鳴和胸悶。氣喘的發作可能由多種因素誘發，包括過敏原（如

塵蟎、花粉、灰塵、動物毛髮）、感染、運動、冷空氣和情緒壓力等。

氣喘若不好好治療控制，會影響到兒童的生活作息、學習效果、生活品質甚至是生長發育。身為氣喘病童的家屬，應當了解如何提供正確的照顧和支持。以下是一些重要的衛教指導，幫助您更好地照顧和支持氣喘病童。

制定氣喘管理計劃

照顧者可與醫師合作制定一套詳細的氣喘管理計劃，包括：

- 1 **用藥計劃**：確保您了解孩子需要使用的藥物種類、劑量和使用方法。常見的藥物包括控制藥物（如吸入性皮質類固醇）和緩解藥物（如短效支氣管擴張）。
- 2 **發作應對計劃**：明確氣喘發作時的處理步驟，包括正確使用緩解藥物和及時尋求緊急醫療幫助。

- ③ **定期隨訪**：定期帶孩子到醫院進行追蹤檢查，例如每3個月進行肺功能檢查，確保病情穩定並及時調整治療計劃。

三 控制環境因素

- ① **避免呼吸道感染**：減少環境中的過敏原和刺激物，有助於降低氣喘發作的風險。
- ② **戴口罩多洗手**：在學校及公共場所，尤其是新冠及流感好發時期應當戴好口罩，做好個人良好衛生習慣。
- ③ **保持室內清潔**：定期清潔地毯、床單和窗簾，使用防塵蟎的床具用品，同時避免使用強烈的清潔劑和香水。
- ④ **避免接觸菸霧**：禁止在家中吸菸，並遠離吸菸環境，建議家中也勿設置供奉神明或祖先的燃香祭壇。
- ⑤ **控制寵物**：如果孩子對動物毛髮過敏，應盡量避免飼養寵物或限制寵物進入孩子的房間。
- ⑥ **過濾空氣**：使用空氣過濾淨化器保持室內空氣清新，特別是在秋冬過敏季節。

四 監測症狀

- ① **記錄病情**：保持記錄病情日記，記下孩子的症狀、誘因和用藥情況，幫助醫生更好地了解病情。
- ② **使用尖峰流速儀**：定期測量並記錄孩子的尖峰流速，有助於監控氣道狀況，提前預防氣喘發作。



五 教育和心理支持

- ① **教育孩子**：根據孩子的年齡和理解能力，向他們解釋氣喘的基本知識和用藥方法，使他們了解自我照顧管理健康的重要性。
- ② **心理支持**：氣喘控制不佳可能對孩子的心理健康造成影響，家屬應該關注孩子的情緒變化，提供必要的心理支持和鼓勵。

六 緊急應對技巧

- ① **隨身攜帶緩解藥物**：確保孩子隨身攜帶緩解氣喘發作的藥物，並教會孩子和囑咐其他照顧人員，例如學校老師如何正確使用醫務室現有急救設施。
- ② **緊急聯絡方式**：準備好緊急聯絡清單，包括家人、醫師和急救醫護單位電話，以便在需要時快速聯繫。

七 積極參與體育活動

適當的體育活動有助於增強孩子的肺部功能，如游泳，但需要避免過度勞累和突然的溫度變化。建議與醫師討論適合孩子的運動計劃，並確保孩子在運動時隨身攜帶緩解藥物以備不時之需。

結語

照顧氣喘病童需要家屬的耐心、細心和給予正確醫護照顧知識。通過制定詳細的管理計劃、控制環境因素、監測病情和提供心理支持，可以幫助孩子擁有更好的氣喘照顧環境，並提升生活品質及增進學習能力。如果有任何問題，請隨時諮詢醫療專業人員協助您。🌟