

過敏疾病與氣喘的 日常保養

成大小兒過敏免疫科
陳逸偉醫師

為什麼氣喘需要治療與保養？

- ◆ 確保氣喘病童可以過正常的生活
- ◆ 減少發作的次數以及嚴重程度，避免變成慢性長期性氣喘
- ◆ 減少使用口服類固醇，避免造成生長遲緩
- ◆ 避免因為反覆氣喘發作，而造成氣管損傷

過敏氣喘兒的居家照顧

避開過敏原

避免誘發（刺激）因子

過敏氣喘兒的居家照顧

◆ 避開過敏原

食物性過敏原 --- 不吃

吸入性過敏原 --- 環境控制

過敏氣喘兒的居家照顧

◆ 避免誘發因子

冰冷飲食

溫差過大

空氣污染

刺激性的氣體

上呼吸道感染

劇烈運動

情緒激動

二手煙

過敏氣喘兒的居家照顧

◆ 適當溫和的運動

過敏性鼻炎 --- 陸地上的運動，尤其是有
陽光的時候

不要整天窩在房間吹冷氣

氣喘 --- 游泳是最好的運動，可以改善肺
功能

氣喘好發的季節

- ◆ 秋天到冬天開始的季節：中秋節之後
- ◆ 剛開始進入春天的季節：清明節前後
- ◆ 梅雨季節

過敏的預防：嬰兒期

- ◆ 母乳：嬰兒的最佳食品
- ◆ 部分水解蛋白奶粉：母乳不足的時候，最好的替代品
- ◆ 獨立的嬰兒房，裡面東西愈少愈好
- ◆ 避免太早吃容易過敏的東西如蛋、魚、蝦、柑橘類

以氣喘嚴重度決定保養性藥物

- ◆第一級：不需要保養藥物
- ◆第二級：低劑量吸入型類固醇或是口服欣流
- ◆第三級：低劑量吸入型類固醇加長效吸入型支氣管擴張劑或欣流
- ◆第四級：高劑量吸入型類固醇加長效吸入型支氣管擴張劑，口服欣流或茶鹼類

氣喘嚴重程度的檢測方法

尖峰流量計

它可以記錄你的最大呼氣流速，來反應你的氣管阻塞程度，是最簡單的檢測方法



兒童/青少年尖峰呼氣流速(PEFR)正常預估值(男性)

身高(公分)/年齡	6	8	10	12	14	16	18
112	99	119	139	159	178	198	218
122	146	166	186	206	226	246	266
132	194	214	234	254	274	293	313
142	241	261	281	301	321	341	361
152	289	309	329	349	369	389	408
162	336	356	376	396	416	436	456
172	384	404	424	444	464	484	503
182	431	451	471	491	511	531	551
192	479	499	519	539	559	579	599

尖峰流量計的功能

- ◆ 客觀的指出氣喘的嚴重度，可以作為醫師給藥的參考
- ◆ 早期預知氣管阻塞，早期治療，防止病情惡化，尤其對輕度或中度氣喘小朋友更重要，因為它在症狀尚未出現之前，就能顯示出來
- ◆ 幫助測定治療的效果

美國氣喘病協會及國際學會
設計了一套紅黃綠三色的記錄方式，
根據病童最好的平均值，
在預測值的～

(1) 80% :為綠色區，

表示病童的氣喘症狀仍在良好的狀態

(2) 50-80% :爲黃色區,

表示症狀已有惡化的跡象,
同時有可能會誘發氣喘,
必須使用支氣管擴張劑的治療.

(3) 低於50%:

此時常有氣喘大發作的現象,
必須送醫處理.

尖峰流量計 --- 是氣喘病人的
血壓計



家長與小朋友的 Home work

-----氣喘兒的日記本

過敏氣喘兒童的日記本



國立成功大學醫學院附設醫院 小兒部

氣喘兒日記

◎症狀與用藥情形請在右處勾記(○)

自 年 月 日 至 年 月 日

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
天氣 1. 2. 3.							
早晨最大呼氣流速 (此次測量為一天記錄)							
夜間							
一、夜安睡	0						
二、夜醒、但有睡眠狀態	1						
三、醒來、使用吸入器噴藥劑	2						
四、醒來醒寤、醒後困倦	3						
早晨情形							
無症狀	0						
鼻塞、乾咳	1						
咳嗽、且有痰喘音	2						
呼吸器治療後使用吸入器噴藥劑	3						
睡前最大呼氣流速 (此次測量為一天記錄)							
白天氣喘情形							
毫無異狀	0						
乾咳	1						
咳嗽有痰	2						
運動時有喘喘音	3						
持續氣喘需使用吸入器噴藥劑	4						
非常嚴重、需就醫或就醫	5						
是否發燒	否 0 是 1						
鼻子情形							
正常	0						
早晚打噴嚏	1						
流鼻水	2						
自覺濃鼻涕	3						
鼻塞、無法通氣	4						
眼睛情形							
正常	0						
癢(單眼或雙眼)	1						
紅腫、畏光	2						
皮膚情形							
未發癢	0						
保養吸入劑	1						
保養改變體質藥	2						
早晚預防劑用藥	3						
急性發作吸入劑	4						
急性發作嚴重時用口服藥	5						
備註							

早期警覺氣喘要發作的現象

- ◆ 夜咳或胸悶醒過來
- ◆ 最近使用支氣管擴張劑的次數大增
- ◆ 運動或是爬樓梯時會喘、胸悶或咳嗽
- ◆ 呼氣流量低於個人的最好值 20% 以上

➔ 請儘速就醫

氣喘會根治嗎？

如果

1. 兒童發作的氣喘
2. 接受適當的治療與保養，而且常保持正常的肺功能
3. 發作次數不頻繁（一年少於五次）
4. 治病的過敏原可以移去