

# 做好自我監測，遠離氣喘

——家計所主答

協助製作／衛生署家庭計畫研究所

**Q** 請問如果家有氣喘的病童，平時在家裡應注意那些的誘發因素？

**A** 氣喘病是一種慢性的過敏性疾病，好發的年齡不僅是成人，兒童發生比率亦很高，約100人有10個人得氣喘病。遠離氣喘病的危險因子是可減少氣喘發作的機率，因此對於家有氣喘的病童，家長應注意那些過敏原？

(一)飲食方面：避免吃蝦、蟹、牛奶、大豆、蛋白、防腐劑等。

(二)室內外過敏原：如塵蟎、貓、狗、鳥、蟑螂、黴菌、花粉等。

(三)空氣汙染方面：廢氣、刺激性氣體、粉塵、二手煙。

(四)其他：如呼吸道病毒感染、運動、情緒激動、氣候變化、藥物。

(五)氣喘病人的居住環境的佈置，特別要注意的是：(1)不鋪地毯、避免使用厚重布窗簾；(2)多使用塑膠製品之傢俱，擺設儘量簡單；(3)保持居家空氣流通，必要時冷氣暖氣出風口以過濾網蓋住；(4)每週一次以55°C熱水清洗被單、枕套。

**Q** 如何做好氣喘治療監測及自我處理？

**A** 據世界衛生組織(WHO)之估計，全球約有一億五千萬人罹患氣喘病，台灣氣喘病的死亡率亦排行十大死因的第十位。氣喘病的猝死常因病患平時的自我監控不佳而引起急性發作有關。由於氣喘病人可能不會察覺到輕微的氣喘發作，因此未能及時給予適當治療，所以需要使用尖峰呼氣流速計來偵測氣喘發作，每日早晚測試一次並作記錄。氣喘病者使用尖峰呼氣流速計，就如同是高血壓者用血壓計量血壓或糖尿病者用試紙驗尿糖的道理一樣。時時掌控病情，了解呼吸道的狀況，以早期的發現症狀惡化，即時作緊急的處置。當氣喘發作時，先測試尖峰呼氣流速值，給予吸入性氣管擴張劑後，喝溫開水、休息，避免過度緊張。等待送醫治療。

## 心事誰人知？有話儘管問！

「中老年疾病Q&A」專欄是由行政院衛生署家庭計畫研究所為本刊讀者所闢的園地，舉凡中老年期常見的疾病如糖尿病、風濕病、關節炎、心臟病、腎臟病、高血脂症、氣喘及更年期保健等問題，歡迎踴躍來信，我們將竭盡所能給予滿意的答覆，來信請寄：

台中市郵政47-8號信箱「教育訓練組陳姐姐」收 E-mail: cbsb@nts.tpifp.gov.tw h3628148@ms15.hinet.net

本欄特約顧問：李世代（台大醫院家庭醫學科醫師）

晏涵文（國立師範大學衛生教育學系系主任）

陳炯鳴（台北醫院精神科主任）

陳智賢（開業婦產科醫師·生殖內分泌專家）