

認識小兒氣喘

一、 什麼是氣喘？

氣喘是一種過敏性支氣管疾病，若家長發現孩子有氣管敏感現象，千萬不能忽視，應盡早送醫治療，減低發展成氣喘的機會。氣管敏感的人會對很多物質會產生過敏反應，導致氣管發炎而變得腫脹、狹窄、積聚痰液及分泌物，令氣流阻塞而引致呼吸不順暢，嚴重時更可因呼吸困難而窒息致命。有時受到細菌或病毒感染後，氣管也常會出現一些敏感症狀；或是煙塵、空氣中的污染或化學物也可引起短暫的氣管敏感。

二、 氣喘有什麼病徵？

有些輕微的患者未必會喘，只有「咳嗽」是唯一能察覺的症狀，所以如果孩子有持續或經常復發的咳嗽，便需要注意了！常見的氣喘病徵有：持續或經常復發的咳嗽（尤其於晚間、清晨或運動後出現）、呼吸或呼吸困難時發出「咻咻」聲、胸口緊悶、感覺有壓力、喝汽水、吃冰或糖果也會咳。

三、 氣管敏感和氣喘有什麼不同？

氣喘是一種長期的氣管疾病，即病人的氣管是長期處在敏感的情況下。所以，當氣管敏感的現象持續時，往往便會衍生為氣喘。

四、 氣喘會傳染嗎？

氣喘並非由細菌或病毒引發的，所以不會傳染。遺傳（如敏感的體質）是一個相當重要的因素；而後天的環境影響，如嬰兒時期接觸太多致敏原如：家人在屋內抽菸、傢俱和地毯裡的塵蟎...等；或在新生兒階段有很多呼吸道感染，都有可能增加罹患氣喘的機會。

五、 為什麼孩子常常在玩耍跑跳或上下樓梯後，會覺得胸口不適或咳嗽不停？

運動是氣管敏感或氣喘誘發因素之一，孩子可能是對運動時產生的刺激有過敏反應，進而引起氣管的收縮或痙攣，而覺得胸部緊悶或咳嗽。想預防由運動引發的氣管不適，除了平日應遵照醫生指示定時服用有抗發炎藥物外，孩子在運動前可吸入短效支氣管擴張劑來預防病發。只要有足夠的防範及預防措施，大部分氣喘兒都能如一般正常人做喜愛的運動，擁有正常的童年。

六、 有那些是常見應避免的過敏原？

「塵蟎」、「蟑螂」、「黴菌」、「花粉」、「香菸」、「寵物的毛屑」，是常見的過敏原，應注意避免。

七、 居家自我照顧

一旦確認自己的孩子有氣喘問題時，應注意以下四大居家自我照顧重點：

- (一)遠離過敏源：想要預防及治療兒童氣喘，家長應該「注意環境控制！」如：保持衣物、床單、被套乾淨，避免孩子接觸到可能引起氣喘的過敏原如塵、黴菌孢子、蟑螂、貓狗等寵物的毛髮...等。每個小朋友的過敏原不同，可藉由過敏原檢測來確認孩子是對何者東西過敏。在台灣最常見的過敏原是「塵蟎」，有 90%以上的過敏氣喘兒會對它過敏，對塵蟎過敏的小孩可以考慮睡木板床或是使用防蟎寢具，減少對呼吸道的刺激。此外，一些化學刺激物〔尤其是香菸中的尼古丁〕可能會直接誘發氣喘發作，也應特別注意。
- (二)「預防勝於治療」：一定要遵循醫師指示「持續使用」控制保養型抗發炎藥，讓小朋友的症狀緩解並對過敏原的敏感度降低。千萬不能等有氣喘症狀出現時再找醫師治療的想法，因為等孩子急性發作或病情惡化時，反而會造成呼吸道更大的傷害。所以，氣喘平時的控制保養很重要！
- (三)監測肺功能狀況：6 歲以上的氣喘小朋友，應該每日規律的自行使用「尖峰吐氣流量測速器」，以了解肺功能狀況，若出現警訊時，即當所吹出之流速值「低於」理想值的 80%時，就應盡速就醫，以減少因急性發作造成的傷害。
- (四) 十項居家小叮嚀：
 - 1.避免使用地毯、棉毛製品、榻榻米、草蓆、椰絲製品。
 - 2.不可飼養有毛的寵物，如貓、狗、老鼠...等。
 - 3.寢具：床單、被套、枕頭套...等，每週以 55°C 以上的熱水浸泡 10-15 分鐘後再清洗。
 - 4.使用除濕機控制室內溫度至 55%-65%之間。
 - 5.避免氣喘孩童吸入二手煙，及有特殊氣味之化學物品。
 - 6.空氣污染指數過高時，避免到公共場所及外出時應配戴口罩。
 - 7.保持生活規律，有充足的睡眠。
 - 8.運動前要先暖身至少 15 分鐘。
 - 9.避免給小朋友絨毛類的玩具。
 - 10.每天監測尖峰吐氣量，以得知肺部狀況。