

## 氣喘病情之監測

### ~淺談尖峰吐氣流量計的使用~

氣喘是一種反覆發作的氣流阻滯病變，有時會自行緩解，有時需經適當的治療而恢復。其疾病症狀特徵是：兩次發作中間可完全沒有症狀或僅有輕微症狀，也就是說「無預警」的發作。

所以常有人覺得得到氣喘是「宿命」，除了知道需注意氣溫變化、過敏原…等知識外，殊不知氣喘是可以「監測」，進而去「預防並降低」疾病發作，達到更好的生活品質。大家熟知慢性疾病病情之監測方法，例如：高血壓-量血壓(血壓計)，糖尿病-測血糖(血糖機)。

然而氣喘發作時會造成支氣管狹窄，使得呼氣時氣體流速變慢。所以自己在家中隨時檢查自己的呼氣最大流速，便是運用(尖峰吐氣流量計)，來對自己的氣喘做監測。

哪些病人特別需要持續測量尖峰吐氣流速呢？

1. 年齡五歲以上持續性氣喘的病患
2. 曾經因氣喘急性發作而住院者
3. 對氣喘症狀察覺能力欠佳的病人, 如老人、小孩
4. **曾發生近乎致命的氣喘發作者**

使用『尖峰吐氣流量計』目的：

1. 檢查每日氣道的變化.
2. 病人在家自我控制的參考數值.
3. 提供給醫師作為用藥的參考.
4. 在氣喘自我控制中, 可依據其數值的變化設計其適合的用藥方式.
5. 可在運動前後得知氣道的變化.

測量時間：

每天最好在相同的時間測量, 可在每天早晨剛起床及傍晚時間各測量一次.

尖峰吐氣流速值每日變異度的算法：

(最高尖峰吐氣流速-最低尖峰吐氣流速)

變異度 =  $\frac{\text{最高尖峰吐氣流速}-\text{最低尖峰吐氣流速}}{\text{最高尖峰吐氣流速}+\text{最低尖峰吐氣流速}} \times 100\%$

$\div 2$

理想值：

連續 2-3 星期所測的數值中(每日變異度維持在 20%內), 將每天所測的數值加總除以總天數, 所得之值便是自己的理想值.

理想值 = 連續 2-3 星期之尖峰吐氣流速值總和/總天數.

◎**綠燈區(表示安全)**：應該每天都保持在這一區，並每天都按照此區計畫執行。

\*尖峰吐氣流量值在 \_\_\_\_\_ 之間(預估或最佳值之 80% - 100%)。

無任何氣喘症狀，您可以從事一般日常活動且有良好的夜間睡眠。

◎黃燈區(表示要注意)：您不可以每天都在這一區，您必須採取控制氣喘症狀惡化的行動。

\*尖峰吐氣流量值在 之間(預估或最佳值之60% - 80%)。

您可能會有咳嗽、哮喘、呼吸短促或胸悶，這些症狀可能使您無法順利從事一般日常活動，也會影響夜間睡眠。

※※需使用建議藥物，以使流量值能回到綠燈區。

◎紅燈區(表示目前情況危險)：這是緊急狀況趕快尋求支援。

\*尖峰吐氣流量值在 以下(預估或最佳值之60%)。

您可能有咳嗽、呼吸非常短促、或胸頸部有緊繃感、走路困難或說話吃力通常有喘鳴聲。

※※此時馬上吸入支氣管擴張劑，如果症狀沒有減緩下來必須馬上掛急診，以使症狀被控制下來。

所以氣喘患者每天利用『尖峰吐氣流量計』來監測病情，並做為醫師或自我處置之依據，為做好氣喘的自我照護做努力，給自己和家人帶來更好的生活品質。

尖峰吐氣流速器 (PEFR)

Assess® Astech®

## 結論

氣喘病人如能定期返診與醫師密切配合，接受氣喘病情控制的藥物治療，**與肺功能的定期追蹤**，並改善居家環境過敏原控制，環境儘可能保持光照充足，通風良好；並做到均衡的飲食；適度的運動每天持續三十分鐘以上；充足的休息與睡眠；保持愉快的心情；多與大自然接近，則氣喘病患亦可以過著與正常人一樣的日常生活。正確的治療觀念，氣喘是可以有效控制改善的！

若您有任何相關的問題，請您直接詢問照顧您的護理人員，我們將竭誠為您服務

敬祝您身體健康、平安喜樂！

Tel:02-27718151 # 2662

修訂日期:20170327