

氣喘病與居家照顧

大家或許覺得氣喘單純是個人體質方面的問題，與環境沒有任何關係，但是根據最近的研究發現，它是一種對一些外來的刺激會產生慢性的氣管發炎的疾病，當然這是跟個人的過敏體質有關，這個先天的因素並非我們所能控制的，但是如果能減少環境中各項刺激的因素，或許就能降低氣喘的發作頻率，一天當中有相當長的時間待在家中，如果我們能好好的安排居家環境，使它成為一個低過敏原的地方，應該可以減少疾病的活性及日常生活上的影響。

在一般居家環境常見的過敏原包括下列四種：塵?、蟑螂、家中的寵物及室內的黴菌。另外常被一般人所忽略的，就是二手菸。所以一個理想低過敏原的房子之陳設如下：

1. 臥室中所有枕頭棉被及床墊需裝入防?套（或防過敏原套）中，避免使用厚重及毛料毯子。
2. 每週以 55°C 熱水清洗一次寢具之外套如毯子、床單、枕頭被單。
3. 不鋪設地毯，避免使用厚重窗簾，以百葉窗或塑膠遮板代替。
4. 以木製品或塑膠製品代替填充式傢具，或使用經防處理過之皮製或布製傢具。
5. 保持居家空氣流通，冷暖氣出風口以過濾網蓋住。
6. 家中擺設儘量簡單，儘量減少灰塵堆積死角，同時避免懸掛錦旗、絲質製品及其它容易堆積灰塵的東西。
7. 將衣物、絨毛玩具、毛織物品放置衣櫃中並關好櫃門。
8. 食物或垃圾需收藏整理好，不要外露以免吸引蟑螂、老鼠。
9. 修繕屋內滲水處，以免潮濕導致黴菌滋生。
10. 最好不要飼養貓狗，家中寵物儘量飼養於戶外，遠離臥室。
11. 對花粉過敏者，應避免在居家四周種植易造成過敏之植物。
12. 注意室內溫濕度的控制，保持室內溫度 25~27°C，濕度 50%左右。
13. 廚房內因烹飪所產生的油煙、一氧化碳、煙灰等須排出屋外。

另外除了環境的部份，平時在家中根據病情的變化，來適當調整用藥，也是非常重要的一環。除了症狀外，用來監測病情變化的利器，就是尖峰呼氣流速計。氣喘病的病程是起伏不定的，隨著病情的不同，使用尖峰流速計所測出的尖峰呼氣流速值（峰速值），也呈現高低不同。我們便可以依據這些數值的高低和變化程度（變異度）來監測、評估病情。首先要知道最佳值，最佳值是氣喘控制得相當好沒有任何氣喘症狀的兩週內，可吹出的最高尖峰呼氣流速值。

所謂紅綠燈照護計劃，是比照交通號誌來顯示病患病情控制的指標：

(1)當峰速值在最佳值的 80% 以上時，是為綠燈區，表示安全。

理想的狀況是每天都保持在這一區，並且每天都按照此區計劃執行。

(2)當峰速值在最佳值的 60%-80% 時，是為黃燈區，表示必須提高警覺。應依照先前醫師指示的救急藥物用藥，若峰速值在使用藥物後，可改善至最佳值的 80%以上，則可繼續使用支氣管擴張劑治療 1~2 天。若峰速值在使用藥物後，無法改善至最佳值的 80%以上，仍在黃燈區，則可考慮以口服類固醇治療，劑量為每天 20~40 毫克，每 3~4 天減量一半，以期控制此一次氣喘急性發作。如果你經常處在黃燈區中，請讓醫師知道，因你原來綠燈區治療計劃也許需要調整，以便控制並預防氣喘的再次發作。

(3)當峰速值在最佳值的 60% 以下時，是為紅燈區，表示目前情況危險。代表病情加劇，此時應依照先前醫師指示的救急藥物用藥或合併服用抗炎藥物。但若是使用藥物後，峰速值仍不足最佳值的 70% 時，或嘴唇指甲呈現藍色，呼吸極度困難，都應立即就醫。

配合環境、峰速值自我監測及紅綠燈照護計劃三管齊下，相信一定可以將氣喘對您生活造成的影響降至最低。

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