

家有氣喘兒～談氣喘兒 日常生活照護

◎新北市立土城醫院兒童胸腔暨重症加護科主治醫師 邱俊哲



專長

兒童肺炎及呼吸道感染
早產兒慢性肺病
兒童急慢性呼吸衰竭與居家呼吸照護
胸腔超音波
兒童軟式氣管鏡

5 歲的小傑活潑可愛，就讀幼稚園中班。前一陣子因早晚溫差大，同學有些開始感冒流鼻水。小傑似乎也被傳染了，早上起床噴嚏打個不停，流出許多透明的鼻涕，甚至有一點咳嗽。起初爸媽覺得只是感冒，就讓小傑請假一天在家休息。到了晚上，小傑咳嗽變嚴重，咳到面紅耳赤有點喘不過氣，爸媽連忙將小傑帶到急診就醫。在急診時，醫師發現小傑呼吸急促又費力，上氣不接下氣沒辦法說完一整個句子。聽診發現兩側呼吸音都有明顯喘鳴音，血氧濃度下降到 91%，急診醫師診斷小傑為「氣喘急性發作」，立刻給小傑吸入速效型氣管擴張劑，所幸小傑吸完擴張劑後舒服許多。爸媽一頭霧水滿是納悶，不是被同學傳染感冒嗎？怎麼變成氣喘了呢？

隨著台灣社會的工業化，過敏性疾病的發生率不減反增。舉凡異位性皮膚炎、過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、氣

喘這些過敏性疾病異軍突起，取代感染症成為文明社會兒童健康的重要威脅。其中氣管過敏引起的氣喘，其急性發作時更是有致命的危險。據之前的研究統計，雙北地區兒童氣喘盛行率接近20%，等於每5個小朋友就有一個氣喘，「家有氣喘兒」變成現代許多爸媽的棘手課題。

照顧這些氣喘兒童，爸爸媽媽最重要的就是要學會辨識氣喘急性發作，以及降低會造成急性發作的原因。氣喘的急性發作症狀主要有呼吸費力、咳嗽、胸悶、吐氣喘鳴音這4項，其中小小孩不太會表達胸悶，而吐氣喘鳴音需要聽診器來辨識，所以家長最能直接觀察到的，就是如同前文小傑表現出來的呼吸費力與劇烈咳嗽。此時就必須提高警覺，立刻使用救急的擴張劑緩解症狀並帶小朋友就醫治療。

此外，也要避免急性發作的發生，最常見誘發急性發作的原因，就是環境中的吸入性過敏原，例如塵蟎、蟑螂、寵物皮毛、黴菌等。而其中的塵蟎更是誘發氣管過敏的主要元凶，因此如何在環境中防治塵蟎，成為照護家裡氣喘兒的成敗關鍵之一。塵蟎最喜歡生長於厚重衣物、枕頭、床墊、沙發和棉被中，以人或動物的皮屑毛髮為食。要杜絕塵蟎，就要將這些床單、被套或覆蓋物每個禮拜以55°C以上熱水清洗，或蓋以防蟎套。另外有氣喘兒的家裡也盡量不要用地毯、絨毛玩具或養寵物等。

除了過敏原的防治外，避免接觸空

氣中的刺激物也很重要。其中二手菸、二手菸對敏感的呼吸道刺激非常大，氣喘兒的家中成員一定要戒菸。其他的刺激物舉凡芳香劑、蚊香及噴霧殺蟲劑也能免則免。空氣汙染嚴重，如PM2.5濃度過高時，氣喘兒外出要戴好口罩。此外空氣溫度與濕度的劇烈變化也容易誘發氣喘，家中如果有除濕機的話，控制相對溼度於50~60%之間，也能降低氣喘發作的機率。

因為氣喘是一種慢性疾病，需要長期的控制。小朋友、爸媽、老師、校護都要很清楚平時保養的用藥與急性發作時的救急用藥是哪一種？以及如何使用？尤其長期的保養用藥一定要規則使用，才能抑制呼吸道的慢性發炎。切忌擅自因症狀好轉而自行停藥或減藥，使保養效果打折扣，增加急性發作的風險。爸爸媽媽宜紀錄小朋友每天的症狀，晚上是否有夜咳？運動是否容易喘？協助醫師每次回診時調整保養藥物。

如同本文開頭小傑的情況，呼吸道的病毒感染如感冒就可以點燃氣喘兒敏感氣管的急性發炎反應，導致喘咳等急性發作。所以家有氣喘兒的爸媽建議要在每年入冬時讓小朋友接種流感疫苗，以防流行性感冒病毒侵犯導致的氣喘急性惡化。雖然氣喘是個慢性反覆發作的惱人疾病，但只要在居家的日常生活照護上多費點心思，將氣喘症狀控制好，避免急性發作，小朋友們還是可以得到良好的生活品質，健康快樂的長大！