

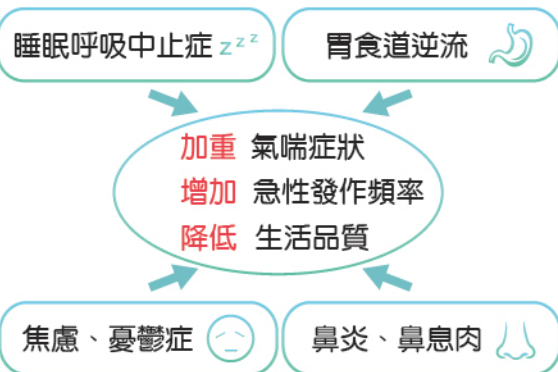
## 什麼是氣喘

是慢性呼吸道發炎導致呼吸氣流阻塞，反覆發生症狀，嚴重程度因人而異，甚至因時而異。

### 氣喘症狀



## 常見共存疾病



## 氣喘治療與照護

遵照醫囑**每天使用氣管擴張劑及吸入型類固醇**，**吸藥後漱口吐出**，避免產生口腔白色念珠菌感染、咽炎及聲音沙啞。



## 避免誘發因子刺激

維持居家環境清潔  
環境通風  
濕度宜維持60%以下



避免過敏原：貓狗有毛寵物、蟑螂、蟎、黴菌及灰塵。



避免病毒感染



戒菸



天氣變化注意保暖



# 認識氣喘



## 氣喘個人行動計畫

1. 紀錄氣喘症狀
2. 監測尖峰呼氣流速
3. 控制型(保養用)吸入劑調整
4. 急性惡化處理方式
5. 定期回診日期
6. 疫苗注射

## 氣喘發作怎麼辦?

- 1 先使用氣喘緩解型(急救用)吸入劑:  
氣喘症狀變差時。



- 2 提早回門診就醫:  
氣喘急救藥用量變多。



- 3 緊急時至急診:  
當呼吸急促、說話困難、嘴唇或指甲藍黑色。



3

## 氣喘自我評估 (氣喘控制試驗, 適用於12歲以上)

1. 在過去四週中, 氣喘會讓您無法完成一般工作、  
得分 課業或家事嗎?  
 ①總是 ②經常 ③有時 ④很少 ⑤不曾
2. 在過去四週中, 您多常發生呼吸急促之情形?  
 ①一天超過1次 ②一天1次 ③一週3-6次  
④一周1或2次 ⑤完全沒發生
3. 在過去四週中, 您多常因氣喘症狀(喘鳴、咳嗽、  
呼吸急促、胸悶或胸痛)而半夜醒來或提早醒來?  
 ①一週4次以上 ②一週2-3次 ③一週1次  
④1或2次 ⑤完全沒發生
4. 在過去四週中, 您多常使用急救性藥或噴霧性藥物  
(例如; Albuterol®舒坦寧®、Ventolin®泛得林®、  
Berotec®備勞喘®或Bricanyl®撲可喘®等氣喘藥物)?  
 ①一天3次以上 ②一天1或2次 ③一週2-3次  
④一週1次或更少 ⑤完全沒使用
5. 在過去四週中, 您對您氣喘控制程度的評價為何?  
 ①沒有控制 ②控制不好 ③稍微受到控制  
④控制良好 ⑤完全受控制
- 總分 25:全面控制; 20-24:控制良好;  
19分以下:未受良好控制

## 問與答

- 問** 我已經沒有氣喘症狀還要繼續用藥嗎?
- 答** 氣喘是呼吸道慢性發炎疾病, 沒症狀不代表好了, 支氣管還有看不到的發炎現象, 因此需遵從醫囑規則用藥, 有疑問時主動提出討論。
- 問** 吸入性類固醇長期使用, 對身體會有不好的影響嗎?
- 答** 吸入型類固醇直接作用在肺部呼吸道, 可有效控制症狀及降低氣喘急性惡化的機率, 與口服類固醇相比發生副作用少, 須注意有無口腔內白色念珠菌感染。

4

敬祝您

身體健康 平安吉祥

Wish you

Healthy & Peaceful

## 佛教慈濟醫療財團法人

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫院: (03) 8562016

玉里慈濟醫院: (03) 8882718 分機 9

關山慈濟醫院: (089) 8148000 分機 128

台北慈濟醫院: (02) 66289779 分機 2236

台中慈濟醫院: (04) 25368069

大林慈濟醫院: (05) 2648333

斗六慈濟醫院: (05) 5372000 分機 127

嘉義慈濟診所: (05) 2167000

網址: <http://www.tzuchi.com.tw>

大林慈院 111.10 制訂