

# 如何護理哮喘病

## 目錄

- I. 甚麼是哮喘病？
- II. 肺臟的作用
- III. 哮喘的誘發因素
- IV. 如何避免哮喘的誘發因素
- V. 氣流測量計 (Peak Flow Meter)
- VI. 藥物
- VII. 如何使用呼吸輔助器
- VIII. 運動
- IX. 哮喘護理總結

## I. 甚麼是哮喘病？

哮喘病是一種慢性呼吸系統疾病。症狀輕重因人而異。有些患者發作不多，症狀輕微。而另有些患者，發作頻密且嚴重，甚則有生命危險。當哮喘患者接觸到某些誘發因素時，這些誘發因素致使其支氣管肌肉收縮，管壁發炎腫脹，痰涎增多。過多痰涎會阻塞變窄的氣管，導致呼吸格外困難。

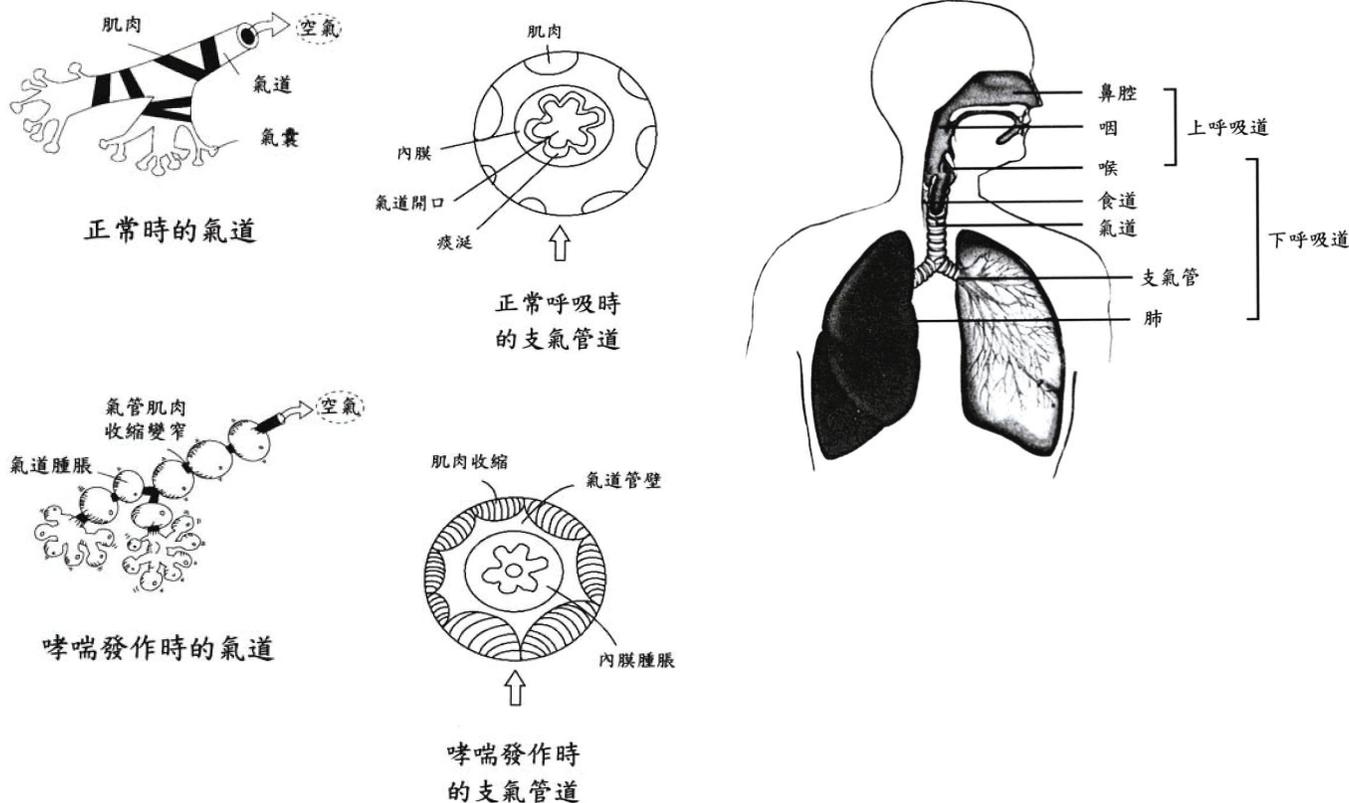
### 哮喘發作的主要症狀：

- 喘鳴音
- 氣促
- 胸口有窒息感
- 持續性咳嗽
- 痰涎增多

## II. 肺臟的作用

肺臟是主呼吸的器官，每當您呼吸時，空氣經由您的口腔及鼻子通過氣管而進入肺部。肺的分支管稱為支氣管。支氣管有肌肉韌帶包繞著，氣管壁所分泌的黏液有助於您將吸入的塵，微粒，細菌帶出體外。空氣通過細氣管進入肺部，細氣管的末端是一種稱為肺泡的空氣囊。

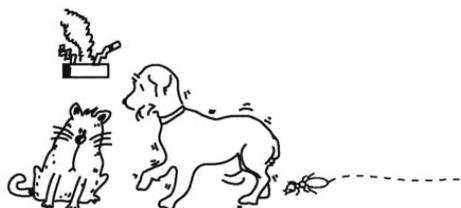
肺泡將從空氣吸入的氧氣輸送至血管。而又將血管排泄出來的二氧化碳廢氣通過呼吸排出體外。此種氧氣及二氧化碳的交換過程對我們的身體的功能非常重要。因為我們身體的每一個細胞需要不斷的氧氣補充才能得以正常運作。



### III. 哮喘的誘發因素

哮喘的誘發因素因人而異，但可從皮膚過敏試驗及日常生活經驗中鑒別出來。如能避免接觸這些誘發因素，則可大大減低哮喘的發作機會。以下是最常見誘發哮喘的因素：

- 塵埃
- 塵蟎（蟎蟲）
- 蟑螂
- 霉菌
- 來自花草樹木的花粉
- 煙草的煙霧
- 汽車廢氣
- 食物：魚，蛋，果仁，花生醬，朱古力（巧克力）以及橘類水果（如橙，西柚，橘等）
- 亞硫酸鹽（Sulfite），此為一種防腐劑，加添於某些酒，啤酒，乾果及餐館備製水果及蔬菜當中
- 家庭寵物：如狗，貓，鳥類，兔及鼠
- 傢具物品：羽毛枕頭，羽絨棉被，噴霧劑，香水及有香味的化妝品
- 清潔劑，油漆及漂白水所發之氣味
- 激烈運動
- 情緒緊張及過度興奮
- 氣候的轉變（尤其是轉冷）
- 傷風流行性感冒及呼吸道感染
- 某些藥物，如阿司匹靈
- 晚間喘發（哮喘多於凌晨時分發作）



### IV. 如何避免哮喘的誘發因素：

- 宜用濕布抹除室內塵埃。
- 使用地拖抹地可減少灰塵飛揚。
- 時常更換空氣調節機的過濾板。
- 避免使用積聚塵埃的物品，如地毯，窗簾布，布製傢具，人造植物及毛公仔玩具等。
- 時常使用吸塵機清潔房間（使用吸塵機時，哮喘病患者應離開房間）。
- 除去居室植物，定期洗刷浴缸以減少霉菌之產生。
- 當戶外空氣污濁，午間及下午花粉較多時分最好留在戶內（查閱報紙以便獲得天氣預報資料）
- 戒煙及避免吸入二手煙。
- 避免食用誘發哮喘的食物。
- 家庭寵物應隔離於室外。
- 避免接觸會誘發哮喘的家居物品。
- 遵從醫生指導於運動之前服藥可以避免因運動而引發的哮喘（對大部分哮喘患者來說，游泳是一項最佳不過的運動）
- 避免與患有傷風或流行性感冒的人接觸。並詢問您的醫生有關流行性感冒和肺炎的預防注射。
- 哮喘多在夜間發作，最好遵醫生囑咐，睡前服藥以避免夜間喘發。
- 蟎蟲多隱藏在床褥，被子，窗簾，地毯及灰塵中。故此每周用 130 度的熱水清洗床上用品，用防蟎蟲的特製被套包蓋床墊及枕頭。鋪設地板布，瓷磚或硬木地板代替全屋地毯等等，均可減少蟎蟲。



## V. 氣流測量計 (Peak Flow Meter)

氣流測量計是一種可隨身攜帶，用來測定肺呼吸能力的儀器。氣流測量計有很多種。如能定期使用，氣流測量計可有助於您的醫生及您本人護理您的哮喘，如：

1. 預測哮喘發作
2. 監察哮喘情況
3. 調整合適的藥物以控制哮喘
4. 決定是否需要調整藥物
5. 鑒別誘發哮喘的因素

### A. 如何使用氣流測量計

1. 將測量計向下垂放，把指示標撥向零度。
2. 站立，一只手握住測量計，張大口深吸一口氣。  
(勿將手指蓋住指示標以免妨礙指示標誌之移動)
3. 然後儘快及緊緊地含住測量管的“吹口”勿將舌頭擋住孔口。用力吹進一口氣。



4. 指示標誌會升高，手指勿觸動指示標。看看指示標停在甚麼數字上。
5. 再按以上步驟吹兩次，切記每次吹之前，要將指示標誌推回零處。記錄下三次中最高的數字。

### B. 掌握您的氣流率

計算正常氣流率，應在無任何哮喘症狀時進行。在兩至三周內每天記錄兩次氣流率，統計左右記錄下來的平均值，測出您個人“最佳”氣流率，將這個氣流率的百分比劃分為幾個區域用來制定治療計劃。

### C. 如何了解氣流率的含義

用三個區域來表示氣流率。像交通燈一樣分為綠色區，黃色區及紅色區。

#### 綠色區：

在“個人最佳的”氣流率的 80% ~ 100% 之間表示您的氣道是通暢的。如數據在此區內，意味患者的哮喘得到了合理的控制，應繼續遵照醫生的治療方法。

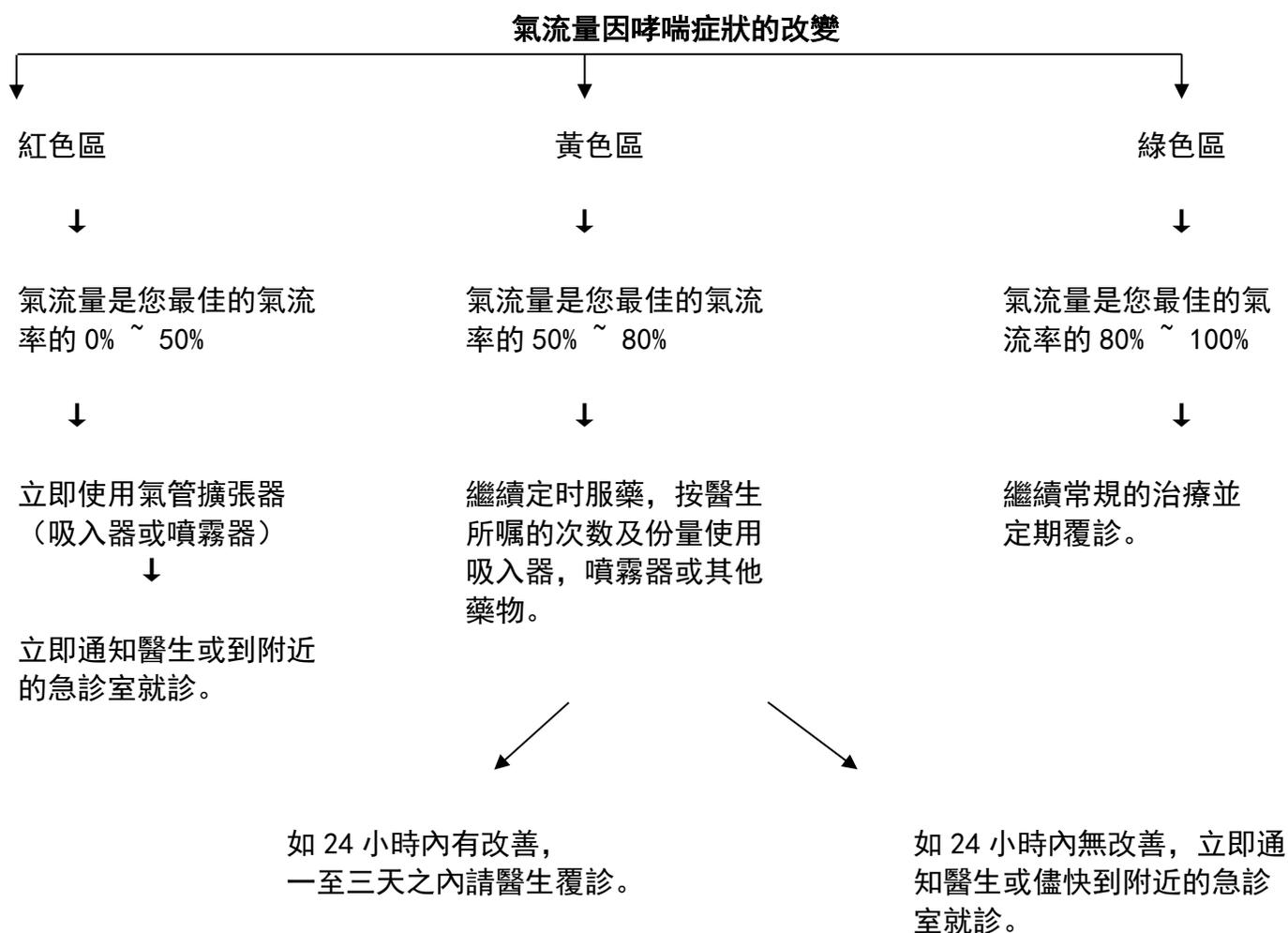
#### 黃色區：

在“個人最佳的”氣流率的 50% ~ 80% 之間屬警告信號，也表示患者的氣管正在變窄（氣管開始收縮），可能需要特殊的治療。患者的狀況是否會惡化，主要取決於他如何處理及在什麼時候和如何使用醫生所給的藥物。為了安全起見，應即與醫生聯絡。

**紅色區：**

低於“個人最佳的”氣流率之 50%，這是醫療警報信號。需要緊急護理。可能有嚴重的氣管狹窄（氣管痙攣），應立即通知醫生。醫生會告知您如何處理。

有些醫生建議縮短綠色區的範圍，即 90% ~ 100%，尤其當您的哮喘症狀改變很快的時候。所以，最好遵照醫生的指示，如何識別氣流率。以下的圖表可有助於您了解您的哮喘情況，以及如何採取治療方法。



## VI. 藥物

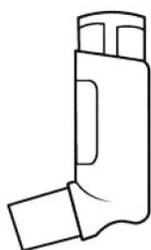
通常控制哮喘病有以下兩種主要的藥物：氣管擴張藥（緩解哮喘病）及類固醇藥（控制哮喘病）。這些藥物有不同的類型，最普遍使用的是吸入劑。目前有長效支氣管擴張藥與類固醇藥合併而成的吸入劑可供使用。但這些藥物只用來控制哮喘的發作，而並非用作救急用途。此類藥物有諸如，Advair, Symbicort 和 Dulera 等。您的醫生會指示您如何及何時使用此類藥物。

藥物	氣管擴張藥物 Bronchodilators	類固醇藥物 Steroids
用途	擴張氣管，使呼吸更順暢，通常服後可馬上緩解。	<input type="checkbox"/> 減輕氣管的炎症和腫脹 <input type="checkbox"/> 減少痰液及喘鳴音，改善呼吸以及長期控制哮喘的發作率。
常見醫生處方的藥物	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Albuterol (Proventil®, Ventolin®)</li> <li>• Pirbuterol (Maxair®)</li> <li>• Salmeterol (Serevent®)</li> <li>• Levalbuterol (Xopenex®)</li> <li>• Formoterol (Foradil®)</li> <li>• Ipratropium (Atrovent®)</li> <li>• Metaproterenol (Alupent®)</li> <li>• Terbutaline (Brethine®, Brethaire®)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fluticasone (Flovent®)</li> <li>• Triamcinolone (Azmacort®)</li> <li>• Mometasone (Asmanex®)</li> <li>• Budesonide (Pulmicort®)</li> <li>• Beclomethasone (QVAR®)</li> <li>• Flunisolide (Aerobid®)</li> <li>• Beclomethasone (Vanceril®, Beclovent®)</li> <li>• Prednisone (Prednisone®, Deltasone®)</li> </ul>
有可能發生的副作用	心跳增快，頭暈，頭痛，緊張，噁心，嘔吐，胃口不佳	口腔潰瘍，咽喉痛，疲倦，噁心，嘔吐，體重下降，胃口不佳，乏力，頭暈等
必須記住的要點	<input type="checkbox"/> 知道您正在服用的藥物名稱，最好寫在一張卡上。 <input type="checkbox"/> 沒有醫生的許可，千萬不要隨意增減藥物的劑量。	<input type="checkbox"/> 知道您正在服用的藥物名稱，最好寫在一張卡上 <input type="checkbox"/> 沒有醫生的許可，千萬不要隨意增減藥物的劑量 <input type="checkbox"/> 用完噴霧器後一定要漱口以避免口咽的刺激和感染。 <input type="checkbox"/> 如有以上任何副作用發生，務要告知醫生。

其他藥物	茶鹼素 Theophyllines	非類固醇類消炎藥 Nonsteroidal Anti-Inflammatories	對抗劑 Leukotriene Antagonists
用途	用以長期控制晚間哮喘。	用以長期控制哮喘，但總括來說不如類固醇有效。	用以長期控制哮喘，減輕氣管的腫脹，炎症以及痰液分泌。
常見醫生處方的藥物	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Theophylline (Slobid®, Theodur®, Theo-24®, Uni-Dur®)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nedocromil (Tilade®)</li> <li>• Cromolyn (Intal®)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Montelukast (Singulair®)</li> <li>• Zafirlukast (Accolate®)</li> <li>• Zileuton (Zyflo®)</li> </ul>
有可能發生的副作用	噁心，嘔吐，震顫，心跳	口苦，咳嗽，刺激喉嚨，喘鳴音，胃部不適	頭痛，疲憊，腸胃不適

## VII. 如何使用呼吸輔助器

### A. 藥劑噴霧器 (Metered-Dose Inhaler)



噴霧器是一種將霧狀的藥，噴入肺深部的儀器。藥劑噴霧器則是預先將一定劑量的藥物裝入噴霧器內的一種噴霧器。使用噴霧器看上去似乎是很容易，然而很多病人均未能掌握正確的使用方法。若使用方法不當，可導致吸入藥物不足。為使正確使用噴霧器，請遵從以下步驟：

1. 將吸嘴的蓋挪開，搖動瓶子使藥劑均勻。

2. 將氣完全呼出后，立即忍氣。
3. 將噴霧氣倒轉，用食指按著噴霧器頂部，并用拇指托著噴霧器底部之塑料吸口。將噴霧器放在離口部一至二寸以外



4. 張開口，用食指將噴霧氣口向下按，同時用口慢慢及深深地吸入噴霧劑。
5. 吸入后，忍氣大約五至十秒鐘。
6. 將噴霧器筒放鬆移開，然後慢慢將口中之氣呼出。



7. 如醫生認為有必要多吸一次時，必須最少隔一分鐘後，才可以接上例程序，重複再做一遍。
8. 每次用噴霧劑可重複以上步驟。
9. 如醫生沒有吩咐，不可自行增加噴霧次數。

### 如何清洗噴霧器

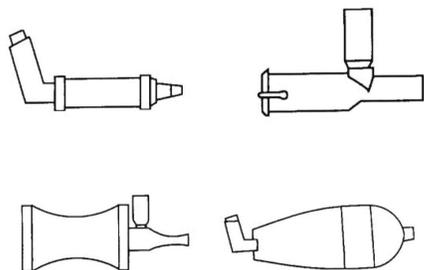
由於噴霧器的吸口容易堵塞，故每日應至少清洗一次。清洗時，先將金屬藥筒取開，用溫水沖洗噴霧器的吸口和蓋。切勿用尖物刺穿或火焚燒噴霧器，因此類容器存有壓力，容易引起爆炸。使用及收藏時，勿接觸高溫及火焰。

### B. 藥物輸送筒 Spacer

一種輸送藥物的儀器稱為藥物輸送筒。使用藥物輸送筒可使更多的藥物輸送入肺部，並可將儲留在喉嚨間的藥物減低至少百分之八十。在使用含有類固醇的噴霧劑時應同時使用藥物輸送筒，如此可大大減低口腔和喉嚨產生鵝口瘡 (Thrush or yeast infection) 的機會。並且，每次用完含有類固醇的噴霧器時應漱口，這樣患鵝口瘡的機會也可減少。

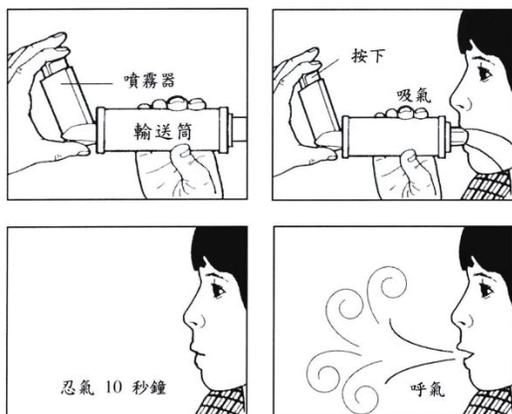


以下的圖表顯示，市面上常見的各種不同類型的藥物輸送筒樣式。



正確使用輸送筒，請遵從以下幾點：

1. 將輸送筒套在噴霧器上，然後搖勻。
2. 自然呼氣，然後用嘴唇含著吸嘴。
3. 按一下噴霧器。這是第一口藥物，接著用口慢慢及深深吸氣，然後忍氣並默數至十為止。
4. 將噴霧器從口中移開，用口慢慢呼氣。
5. 如醫生指示您吸第二口藥的話，要待一至兩分鐘後方可重做以上的步驟。



## 如何清洗輸送筒

1. 每星期用溫和皂水（不可用過熱水）將輸送筒裡外輕輕清洗。如輸送筒另有藥袋，並不建議清洗藥袋，但應在數周內更換此藥袋。并注意若有破裂，請馬上更換。更換藥袋需要醫生處方。吸嘴也應照以上指示清洗。
2. 清洗完輸送筒之後，將輸送筒浸入以一份醋，三份水的比例溶液內，然後用清水清洗乾淨。這樣可將輸送筒內外的細菌殺滅。
3. 清洗完畢后，要等完全乾透后，方可使用或存放。不要放入洗碗機內，或靠近火焰及爐子旁。

## VIII. 運動

適當的運動對哮喘患者來說是最重要不過的事情。然而，哮喘患者如在運動之時不注意一些預防措施，可能會因過量的運動而發生氣促，因運動可使患者支氣管周圍的肌肉收縮。據報道，有百分之九十以上的哮喘患者可能會因為運動而誘發支氣管收縮。不過，若運動得合宜，哮喘患者可以通過運動改進他們的活動能力，增強他們的呼吸道肌肉，減低身體脂肪之積聚，從而減少哮喘發作的次數及嚴重程度。

以下是如何減低及控制因運動而引發哮喘的普通要則：

1. 在開始實行一項運動計劃之前，應與醫生商討及策立一套運動前的藥物方案。
2. 如有病毒或細菌感染，或當空氣污染指數偏高或花粉季節里，又或氣溫過熱，同時濕度又低，或天氣寒冷的時候，切勿運動或試圖改變您的活動形式。應向醫生諮詢。

3. 選擇一些不需要長久性用氣力的運動（如散步，打哥爾夫球等）。避免連續性跑步，消耗體力的騎單車運動，或運動過分劇烈的健身舞。用口過速呼吸，可將乾燥空氣帶入氣管而誘發哮喘。例外情況：在水中連續性運動可減低這種問題。游泳對成人哮喘患者來說是最佳不過的運動。
4. 在運動之前最好做最少五分鐘熱身運動，運動程度以漸進式為宜，做熱身運動可幫助減低因運動而引致哮喘突發。
5. 運動前喝一杯水及服藥。同時切記要備好應急藥物，以防萬一。



## IX. 哮喘護理總結

1. 識別及控制誘發哮喘的因素
2. 正確使用藥物。哮喘藥物有口服，注射及噴入三種。藥物之主要作用是幫助舒張氣管和減低炎症之發生。按時服藥以減低哮喘之發作。如使用噴霧器，應學會正確使用及清理方法。噴霧器應隨身攜帶並應按時檢查藥物之份量。
3. 定期使用氣流測量計來監測哮喘的情況。記錄日常氣流情況有助於您本人及您的醫生更有效地護理您哮喘的狀況。氣流量低則顯示您應採取措施以防哮喘發作。
4. 在運動之時，應遵從“預防因運動而引發哮喘”的要則。

