



# 哮喘護理

## 呵護哮喘

### 什麼是哮喘？

哮喘是一種肺部呼吸道的疾病。沒有人知曉為何有些人罹患哮喘而有些人卻沒有。哮喘無法治愈。但可以得到控制。

在我們呼吸時，空氣透過呼吸道進出我們的肺部。罹患哮喘時，呼吸道嚴重發炎腫脹。這導致肺部產生多餘的液體。呼吸道周圍的肌肉也將變得緊繃。這些都使得呼吸變得困難。這稱為惡化或哮喘發作。

### 哮喘的症狀有哪些？

- 呼吸短促。  
您感到無法順暢呼吸。
- 胸腔憋悶。  
您感到仿佛胸口被皮帶給束縛住一般。
- 哮鳴音。  
呼吸時您能聽到哮鳴音。
- 咳嗽。  
咳嗽持續超過一週，咳嗽不斷且在夜間加重。



ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.

## 我該如何照顧自己的哮喘？

- **瞭解您的促發因素**，例如吸煙、灰塵、草、運動。
- **與您的醫生合作**
  - 找到一名長期合作的醫生，以進行定期的哮喘護理。
  - 申請一項哮喘症狀管理行動方案。這一方案能夠告訴您在發作時應當做些什麼。還能告訴您在緊急狀況中應當採取哪些行動。需要獲取一份哮喘症狀管理行動方案表格以帶至您的醫生處？撥打 510-747-4577 索取一份表格。
  - 按處方規定服藥。確保理解您應如何服藥以及應在何時服藥。提出問題！您的醫生希望您能瞭解您的藥物。
  - 在使用居家治療措施或服用非處方藥之前，應先向您的醫生諮詢確認。

## 我服用哪些哮喘藥物？

哮喘藥物分為兩種類型。醫生可能會向您提供其中一種或同時提供兩種。請勿混淆了它們。它們對身體有著不同功效。

- **長期控制藥物**（例如QVAR）。這種藥物幫助預防呼吸道發炎。同時還能降低發作的幾率。在您感覺良好的時候使用控制藥物。控制藥物幫助您維持良好狀態。
- **急救藥物或快速緩解藥物**（例如Albuterol）。即使在使用控制藥物的期間，您也有可能發作。一旦開始發作，應使用急救藥物來停止其發作。在運動或玩耍之前使用急救藥物，以幫助預防發作。

## 什麼是洪峰流量讀數？

洪峰流量儀能夠測量肺部中的氣流量。您的哮喘方案將以您的最佳氣流量為基礎。在您開始感覺到其他症狀之前，使用洪峰流量儀來把握呼吸問題。

## 您不必獨自面對這些！

如需瞭解更多有關哮喘護理的資訊，請致電Alliance Health Programs，電話號碼：**510-747-4577**。

免費電話：1-877-932-2738；  
加州中繼轉接電話服務 (CRS)/TTY  
專線：711或1-800-735-2929；  
服務時間為週一至週五  
早上8點至下午5點。

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

已授予權限可使用和複製這些資料於非營利教育性用途，前提是未經Alameda Alliance for Health許可，不得修改內容。

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.



# 哮喘護理

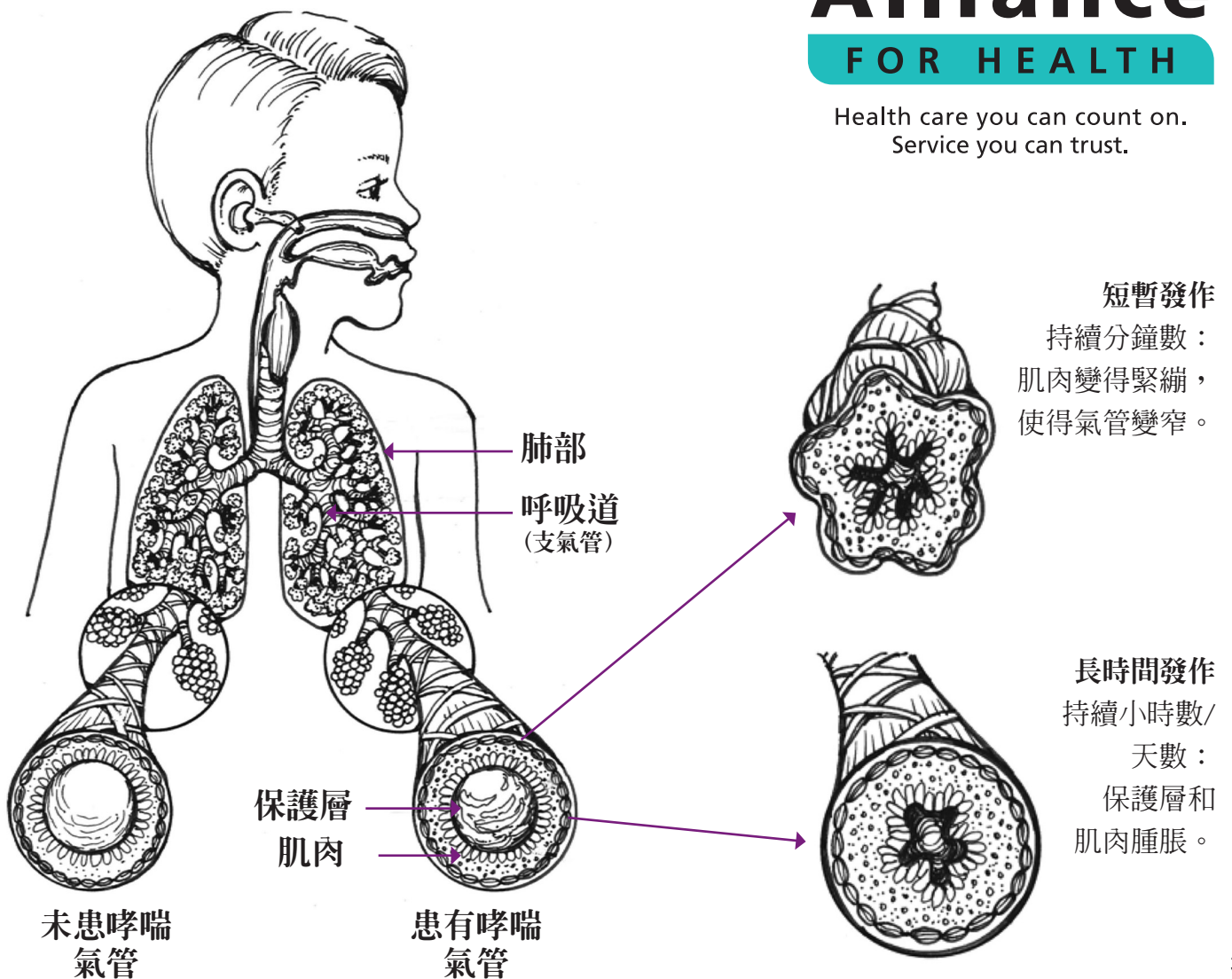
## 什麼是「哮喘發作」？

哮喘是一種肺部的疾病。哮喘發作時，肺部的呼吸道會發炎。隨後，附近的細胞釋放出化學物質。這會導致呼吸道產生如下反應：

- 呼吸道保護層的發炎和腫脹將更加嚴重。
- 呼吸道上的粘液腺產生更多的粘液（比如痰）。
- 呼吸道周圍的肌肉將變得緊繃。

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.





# 哮喘護理

## 哮喘醫療團隊

當您的孩子罹患哮喘，您需要同醫生和診所工作人員並肩協作。你們同屬於一個團隊！您對於孩子哮喘病情的觀察與發現，跟醫生的技能和專業知識同樣重要。



**請準備好回答這些問題。**

**答案將能夠幫助醫生更好地瞭解您孩子的哮喘病情並進行治療：**

1. 在上一週裡，您的孩子曾有幾次在白天出現哮喘症狀？夜間呢？
2. 您的孩子由於哮喘而缺席學校/日間護理的天數是多少？
3. 您的孩子使用「快速緩解/急救」藥物的次數是多少？
4. 自上次看診之後，您的孩子進急診室的次數是多少？
5. 自上次看診之後，您的孩子因哮喘而住院的次數是多少？
6. 孩子的學校/日間護理/居家方面是否有任何變化？
7. 哪些原因可能導致了您孩子的哮喘病情惡化？
8. 如果您的孩子正在使用洪峰流量儀，看診當天早晨的讀數是多少？

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.



## 如果您攜帶以下物品，將能夠幫助到您的醫生和診所工作人員：

- ❑ 哮喘症狀管理行動方案（如有）。此方案可能需要進行更新。
- ❑ 哮喘藥物
- ❑ 哮喘裝置 – 攜帶洪峰流量儀、間隔器，或是您用來護理孩子的哮喘病情的任何其他裝置
- ❑ 您用來幫助孩子控制哮喘病情的家庭偏方或非處方藥

您還應該提出您個人關於哮喘的疑問。任何關於哮喘的問題都不會顯得愚昧無知。哮喘是一種嚴重的疾病。照顧罹患哮喘的孩子，您的責任繁重。您的醫生希望能夠幫助您。

如果您有任何問題或疑慮，請與您的醫生或護士討論。

## 您不必獨自面對這些！

如需瞭解更多有關哮喘護理的資訊，請致電Alliance Health Programs，電話號碼：**510-747-4577**。

免費電話：1-877-932-2738；  
加州中繼轉接電話服務 (CRS)/TTY  
專線：711或1-800-735-2929；  
服務時間為週一至週五  
早上8點至下午5點。

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

已授予權限可使用和複製這些資料於非營利教育性用途，前提是未經Alameda Alliance for Health許可，不得修改內容。

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH


Health care you can count on.  
Service you can trust.






## 哮喘促發因素

促發因素是導致出現哮喘症狀或哮喘發作的事物。每個人都促發因素都不盡相同。您的促發因素是什麼？

切記遠離您的促發因素。這將有助於控制您的哮喘病情！

常見促發因素	如何避免常見促發因素
<p><b>刺激性物質：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 煙草煙霧</li> <li>• 清潔產品</li> <li>• 油漆塗料</li> <li>• 香氛產品</li> </ul> 	<p><b>煙草煙霧：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 切勿吸煙 – 獲取幫助戒煙</li> <li>• 遠離吸煙人士。</li> <li>• 要求人們不要在您的家中或車內吸煙</li> <li>• 保持家中空氣清新</li> </ul> <p><b>清潔產品/油漆塗料：</b></p> <p>避免待在氣味強烈的清潔產品周圍</p> <p><b>香氛產品：</b></p> <p>避免使用香氛類產品，例如香水、除臭劑、洗劑、髮膠、房間除臭劑等</p>

常見促發因素	如何避免常見促發因素
<p><b>做運動</b></p> 	<p><b>運動誘發型哮喘：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 使用哮喘藥物（沙丁胺醇）</li><li>• 在運動前需熱身</li><li>• 用鼻子呼吸</li></ul>
<p><b>感染：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 感冒</li><li>• 流感</li><li>• 喉嚨痛</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• 注射流感疫苗</li><li>• 透過適量的運動和睡眠來保持身體健康</li><li>• 遠離感冒和流感人士</li></ul>
<p><b>過敏原：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 花粉</li><li>• 灰塵</li><li>• 動物</li><li>• 黴菌</li><li>• 食物</li></ul>  	<p><b>花粉：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 花粉季節時待在室內</li><li>• 避免使用風扇</li></ul> <p><b>黴菌：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 保持家中充滿新鮮空氣</li><li>• 修好漏水的管道、屋頂或其他水源</li></ul> <p><b>灰塵：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 用熱水清洗寢具和填充玩具</li><li>• 用防塵拉鏈套覆蓋床墊和枕頭</li></ul> <p><b>動物：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 盡量不要飼養有毛或羽毛的寵物</li><li>• 勿讓寵物進入臥室</li><li>• 和寵物接觸之後應洗手</li></ul> <p><b>食物：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 同您的醫生或護士討論食物過敏原</li></ul>

常見促發因素	如何避免常見促發因素
<p><b>寵物：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 蟑螂</li> <li>• 老鼠</li> <li>• 耗子</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 切勿將食物或垃圾留在外面。</li> <li>• 將食物儲存在密封容器內。</li> <li>• 清理掉所有食物碎屑或灑出來的液體。</li> <li>• 用真空吸塵器清除蟑螂屍體。</li> <li>• 用銅絲填補牆壁或地板上的洞。</li> <li>• 使用餌劑或誘捕器；切勿使用噴劑和噴霧器</li> </ul>
<p><b>環境因素：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 天氣變化</li> <li>• 空氣污染</li> </ul> 	<p><b>天氣變化</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 根據天氣增減衣物。</li> <li>• 天氣變冷時，用鼻子呼吸，並用圍巾遮擋。</li> </ul> <p><b>空氣污染</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 污染嚴重的日子裡，盡量待在室內並緊閉窗戶。</li> </ul>
<p><b>心情：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 憤怒</li> <li>• 恐懼</li> <li>• 笑</li> <li>• 壓力</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 緩慢呼吸來保持冷靜（腹式呼吸）。</li> <li>• 放鬆您的肩部和頸部肌肉。</li> </ul>

## 您不必獨自面對這些！

如需瞭解更多有關哮喘護理的資訊，請致電Alliance Health Programs，電話號碼：**510-747-4577**。

免費電話：1-877-932-2738；  
加州中繼轉接電話服務 (CRS)/TTY  
專線：711或1-800-735-2929；  
服務時間為週一至週五  
早上8點至下午5點。

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

已授予權限可使用和複製這些資料於非營利教育性用途，前提是未經Alameda Alliance for Health許可，不得修改內容。

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.



# 居家清潔與哮喘



對於管理哮喘而言，保持居家無塵和乾淨清潔是至關重要的。但有許多清潔產品都會導致哮喘或誘發哮喘發作，尤其是成分中包含漂白劑、氨和醋的產品。在這裡，我們將向您介紹一些成本低廉、不會引發哮喘的簡單居家清潔方式。

清潔硬表面 (多用途溶劑)	<ul style="list-style-type: none"> <li>清水和超細纖維抹布可以清潔大部分的表面並殺滅99%的細菌。</li> <li>清水配合溫和無香的液體清潔劑或橄欖皂，減少油脂和污垢。使用不含殺菌成分的肥皂。</li> <li>如需搓擦，在常規水或肥皂水中添加1茶匙小蘇打。</li> <li>在普通水或肥皂水中添加檸檬汁，則將使空氣清爽，減少油脂。</li> </ul>
除塵	<ul style="list-style-type: none"> <li>使用乾的超細纖維抹布，或使用乾淨、微微打濕的軟布。</li> </ul>
窗戶、玻璃以及鏡子	<ul style="list-style-type: none"> <li>室內，使用清水及超細纖維抹布。</li> <li>室外，加用普通肥皂水清洗掉煤煙和塵垢。</li> </ul>
水槽、浴缸及瓷磚	<ul style="list-style-type: none"> <li>在水中添加2或3茶匙肥皂水，用板刷清潔。</li> <li>使用不含漂白劑的小蘇打或擦洗粉。</li> <li>如有小黴菌，混合肥皂水、小蘇打以及2瓶蓋雙氧水（3%溶液）。靜置表面。擦乾淨。</li> </ul>
異味處理	<ul style="list-style-type: none"> <li>將小蘇打噴灑在垃圾桶底部。</li> <li>在冰箱中放置一碗或一盒小蘇打（需要打開蓋子）。每2 - 3月更換一次。</li> <li>在罐子或塑料容器上戳幾個小孔。裝滿半罐小蘇打後合上容器。放置在垃圾桶、垃圾箱周圍，或放置在發臭的地方。</li> </ul>
烤箱	<ul style="list-style-type: none"> <li>用不含漂白劑的小蘇打或擦洗粉擦洗。</li> <li>用1/4杯小蘇打、2茶匙鹽及少量熱水混合成糊。塗抹在表面。靜置5分鐘。仔細擦洗。用水及超細纖維抹布擦淨。</li> </ul>
抽水馬桶	<ul style="list-style-type: none"> <li>在抽水馬桶中倒入少量肥皂水或1/4杯小蘇打，然後刷洗。</li> <li>用雙氧水（3%溶劑）擦淨馬桶座及馬桶圈。雙氧水起消毒作用。</li> </ul>
地毯、毛毯及地板	<ul style="list-style-type: none"> <li>每週至少對地毯、毛毯及地板進行一次吸塵，以減少灰塵及塵蟎。</li> <li>用吸塵器仔細吸塵。</li> <li>使用可以吸走微塵的帶HEPA濾網吸塵器。</li> </ul>



# 哮喘護理

## 吸煙為何有害？

### 您是否知道？

- 所有類型的煙霧都會促發哮喘發作。哮喘患者的呼吸道十分敏感。煙霧會刺激呼吸道。這種刺激會導致哮喘發作。
- 二手煙的煙霧會促發哮喘發作。也會導致哮喘發作更加嚴重。衣物或家具上的煙霧氣味也會刺激哮喘患者的肺部。
- 在室內吸煙會導致孩子的哮喘發作變得更加頻繁。
- 煙草的煙霧中含有有害的化學物質。  
住在煙草煙霧環境中的人與吸煙者一樣吸入煙中的化學物質。這些包括：
  - 致命毒藥
  - 死組織防腐劑
  - 洗甲水
  - 甲醇
  - 火炬燃料
  - 家用清潔劑
- 與吸煙者同住的家庭成員一天所吸入二手煙的量，可能與他們自己抽1至2支香煙一樣。
- 每年有超過3,000位非吸煙者死於二手煙造成的肺癌。
- 二手煙對嬰兒與兒童非常不好，因為他們的肺和呼吸道很小。
- 吸煙減少吸煙者8年的壽命，並且造成許多類型的健康問題。



ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.

## 戒煙

這是您能為您和您的家人做的最重要的事。

- 與您的醫生或他/她的工作人員討論戒煙相關事項
- 使用藥物幫助戒煙，如尼古丁貼片
- 參加團體、個人或電話諮詢

## 戒煙訣竅

- 想想過去嘗試過的戒煙。什麼有效，什麼沒效？
- 請朋友、家人和工作上的朋友支持您
- 計劃做一些您每天都喜歡做的事。
  - 這會將您的注意力從吸煙移開
  - 獎賞您自己
- 避免會誘惑您吸煙的人和地方

**如果您不能立即戒煙，有一些可以保持煙遠離哮喘患者的方法：**

- 在您家的外面吸煙
- 不要讓其他人在您的家裡吸煙 – 指引他們到外面
- 穿吸煙服，並將之留在外面。吸煙服會將您的衣服與煙隔離。

**若要避免吸二手煙：**

- 要求家人和朋友到戶外吸煙
- 不要讓他人您的汽車內吸煙
- 如果您的家庭成員是吸煙者，請要求他們考慮戒煙。

## 加州吸煙者幫助專線

需要在戒煙上獲得一些幫助？吸煙者熱線可以幫助您戒煙。此項服務為免費！撥打**1-800-662-8887**聯絡他們。

**如果您有任何問題或疑慮，請與您的醫生或護士討論。**

## 您不必獨自面對這些！

如需瞭解更多有關哮喘護理的資訊，請致電Alliance Health Programs，電話號碼：**510-747-4577**。

免費電話：**1-877-932-2738**；  
加州中繼轉接電話服務 (CRS)/TTY  
專線：**711**或**1-800-735-2929**；  
服務時間為週一至週五  
早上8點至下午5點。

**[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)**

已授予權限可使用和複製這些資料於非營利教育性用途，前提是未經Alameda Alliance for Health許可，不得修改內容。

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.



# 哮喘護理

## 吸入性類固醇藥物

吸入性類固醇藥物是用於治療哮喘的藥物。這類藥物能夠幫助降低呼吸道對於哮喘促發因素的敏感度。它們能夠消除呼吸道內部的腫脹並去除粘液。

常見的吸入性類固醇藥物名稱如下：

- QVAR
- Flovent
- Pulmicort
- Dulera
- Symbicort



### 副作用

許多人擔心吸入性類固醇藥物存在副作用。總體上來說，根據處方使用時，這類藥品是安全的。相較於不對哮喘進行控制，使用吸入性類固醇藥物所帶來的風險更低。

其中一個副作用是口腔內酵母菌感染。您可以這樣進行預防：

- 將間隔器同吸入器一起使用
- 始終記得在使用吸入器之後漱口（漱口並吐出）。

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.

## 有關吸入性類固醇藥物的問題

- **這和運動員使用的類固醇是否一樣？**  
否。運動員所使用的類固醇目的在於變得「粗壯」，這和哮喘所用的類固醇的類型不同。事實上，吸入性類固醇藥物能夠幫助患有哮喘的運動員在體育運動的過程中更容易地呼吸。
- **吸入性類固醇藥物是否會影響我孩子的生長發育？**  
當前研究表明，對哮喘進行控制所帶來之利處，遠遠大於吸入性類固醇藥物的風險這一弊端。若哮喘未得到控制，孩子的生長髮育也會減緩。
- **我的孩子是否會對吸入性類固醇藥物上癮？**  
否。吸入性類固醇藥物不會導致成癮性。這類藥物必須根據處方來使用，方可獲得最大的益處。



## 什麼是洪峰流量讀數？

洪峰流量儀能夠測量肺部中的氣流量。您的哮喘方案將以您的最佳氣流量為基礎。在您開始感覺到其他症狀之前，使用洪峰流量儀來把握呼吸問題。

## 您不必獨自面對這些！

如需瞭解更多有關哮喘護理的資訊，請致電Alliance Health Programs，電話號碼：**510-747-4577**。

免費電話：**1-877-932-2738**；  
加州中繼轉接電話服務 (CRS)/TTY  
專線：**711**或**1-800-735-2929**；  
服務時間為週一至週五  
早上8點至下午5點。

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

已授予權限可使用和複製這些資料於非營利教育性用途，前提是未經Alameda Alliance for Health許可，不得修改內容。

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.



# 哮喘護理

## 如何使用Diskus乾粉吸入器

Diskus乾粉吸入器用於裝哮喘藥物。Diskus乾粉吸入器是最常見的乾粉吸入器類型。Advair是Diskus乾粉吸入器內所裝藥物的名稱。



### 1. 打開

- 推開凹槽，直至口含片完全露出。

### 2. 咔噠聲

- 將手柄朝遠離您的方向滑開，直至發出咔噠聲。
- 確保不要關閉或者傾覆了您的Diskus乾粉吸入器。



### 3. 吸入

- 吐氣以清空肺部。
- 將口含片置入口中。
- 快速地深深吸入，然後屏住呼吸至數到10。
- 用水漱口然後吐出。



ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.



# 哮喘護理

## 哮喘日記：追蹤症狀和促發因素的工具

**使用方法：**每天填寫一行，以追蹤哮喘病情。促發因素是引發哮喘症狀或導致哮喘發作的事物，例如灰塵或跑步。使用以下數字來評價每個症狀：

0 = 無      1 = 輕微      2 = 中等      3 = 嚴重      4 = 緊急

日期	洪峰 流量 - 上午	洪峰 流量 - 下午	促發因素	評價 症狀	所用 藥物	藥物 的反應
				<input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 哮喘 <input type="checkbox"/> 呼吸短促 <input type="checkbox"/> 憋悶 <input type="checkbox"/> 其他：		
				<input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 哮喘 <input type="checkbox"/> 呼吸短促 <input type="checkbox"/> 憋悶 <input type="checkbox"/> 其他：		
				<input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 哮喘 <input type="checkbox"/> 呼吸短促 <input type="checkbox"/> 憋悶 <input type="checkbox"/> 其他：		
				<input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 哮喘 <input type="checkbox"/> 呼吸短促 <input type="checkbox"/> 憋悶 <input type="checkbox"/> 其他：		
				<input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 哮喘 <input type="checkbox"/> 呼吸短促 <input type="checkbox"/> 憋悶 <input type="checkbox"/> 其他：		
				<input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 哮喘 <input type="checkbox"/> 呼吸短促 <input type="checkbox"/> 憋悶 <input type="checkbox"/> 其他：		
				<input type="checkbox"/> 咳嗽 <input type="checkbox"/> 哮喘 <input type="checkbox"/> 呼吸短促 <input type="checkbox"/> 憋悶 <input type="checkbox"/> 其他：		

列印本頁，或製作您可以填寫的副本。或者您可以使用本表格作為指南，以參考您應在自己的哮喘筆記本中記錄哪些資訊。去醫生處看診時攜帶此日記。透過這種方法，醫生可以更好地瞭解哮喘對您或您的孩子產生了怎樣的影響。



Health care you can count on.<sup>13</sup>  
Service you can trust.