

氣喘~

如何做好環境控制

文/小兒衛教室 詹靜惠 護理師

氣喘患者的呼吸道對外界的刺激很敏感，很多物質包括過敏原及非過敏性刺激因素都可誘發氣喘發作，這些刺激物稱為「誘發因素」。避免接觸引起發作的誘因，可以免除很多急性發作的機會。如果無法避開刺激物，且藥物治療效果也不佳，可以考慮採用減敏療法。

引起氣喘發作的誘因包括各種過敏及非過敏因素，目前家塵被認為是台灣最主要的過敏因素。雖然沒有證據顯示灰塵本身會造成過敏。但家塵內之各種成分，如塵蟎及蟑螂排泄物等卻都是很重要的致敏成分。屋外的灰塵因不含這些成分，不會引起過敏。

(一)過敏原的控制

1.塵蟎



活動中的塵蟎

塵蟎的屍體

高倍顯微鏡下的塵蟎



塵蟎所產的卵

塵蟎的排泄

塵蟎是一種約0.17-0.5公釐的小型生物，肉眼不易看到。它們以人或動物脫落的皮屑、髮屑為食物，喜好生長於床褥、枕頭、被套、地毯、沙發套及有毛的玩具，臥室及客廳是塵蟎生長的主要場所。塵蟎在攝氏25度，80%的溼度時生長最好，因此台灣的環境很適合它們滋長。夏末秋初是塵蟎繁殖最多的季節，也是氣喘患者好發季節。

下列方法可以改善生活環境，減少塵蟎過敏的程度：

- (1)不要使用地毯。
- (2)避免使用布質窗簾，改用清洗容易的百葉窗或塑膠遮板。
- (3)避免厚重及毛料毯子等易長塵蟎質料之寢具。
- (4)每星期清洗所有寢具(先以攝氏55度的熱水浸泡毯子、床單、枕頭套、被套至少五分鐘)。
- (5)將枕頭及床墊套入防蟎枕套及床套內。
- (6)拿掉所有裝飾物，以木製品或塑膠品代替充填式傢俱，或使用經過防蟎處理的皮革或布製品傢俱。
- (7)臥室儲藏間內的玩具、及其他易堆積灰塵的東西搬走。衣服放在衣櫃內，並關好櫃門，並儘可能使儲藏間的門保持關閉狀態。

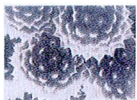
2. 草蓆、棉絮、羽毛

草蓆、榻榻米等稻草製品容易滋生黴菌，應避免使用。羽毛、棉絮等材料易引起過敏，可改用化學合成纖維如尼龍被、太空被或蠶絲被。

3. 狗、貓、鳥類等寵物

動物皮屑及排泄物或分泌物很容易引起過敏，因此最好不要飼養狗、貓、鳥類等寵物。

4. 黴菌



台灣地處亞熱帶，高溫而多濕，適合黴菌生長。居家環境宜使用除濕機再加上空氣過濾器，將溼度控制在50-65%之間，即可抑制黴菌繁殖。使用這些機器必須注意定期更換濾網，否則反而造成反效果。

5. 蟑螂

蟑螂在台灣也是重要過敏原之一，必須注意保持居家環境清潔，使蟑螂沒有生存空間。

(二)非過敏原的避免

除了過敏因素外，還有許多非過敏因素可以誘發氣喘發作：

1. 流行性感冒高峰期間，儘量避免出入公共場所，以免呼吸道感染引發氣喘發作。

2. 季節變化時，尤其是春夏及秋冬交替之際，早晚溫差大，應注意保暖以減少對呼吸道黏膜的刺激。
3. 有許多證據顯示空氣污染會增加氣喘的發病率，氣喘患者應遠離空氣污染的地區。
4. 抽煙不但危害自己，二手煙也會危害別人。有證據顯示，香煙不僅會增加氣喘的盛行率，也會使患者的症狀惡化。
5. 刺激性味道或煙霧很容易刺激呼吸道，增加呼吸道的敏感度。家中儘量少用蚊香、燒香、油漆、香水、樟腦丸、殺蟲劑等有刺激氣味物質。烹調食物時少用煎炸方法，避免油煙的產生。若無法避免，也應該開啟排油煙機，減少油煙散漫。廁所要隨時清洗，防止臭味產生。
6. 避免食用冰冷飲料及食物，運動後宜以溫開水止渴。
7. 少數病人會因服用某些特殊食物或藥物而產生症狀。可視個人情況避免。
8. 有些人劇烈運動後會引起氣喘發作，可改採較緩和的運動如游泳、騎自行車及體操等，並隨時準備止喘藥物在運動之前使用。在乾冷的季節尤須小心。
9. 保持心情輕鬆，避免緊張及情緒過度激動。