



概念白
GUIDE

長庚兒童醫院氣喘中心 著

家有 氣喘兒

氣喘兒童完全照護手冊

只要呼吸不要喘，一呼一吸間更順暢

Asthma

家有氣喘兒

氣喘兒童完全照護手冊

長庚兒童醫院氣喘中心
黃璟隆醫師等合著



上旗文化

氣喘病照護網讓你喘口氣

長庚紀念醫院行政管理中心副主任 王瑞慧

長庚醫療體系自民國六十七年創立台北長庚醫院以來，已歷二十七個寒暑，至今已有一個林口總院及五個分院，包括長庚兒童分院、基隆長庚分院、台北長庚分院、嘉義長庚分院及高雄長庚分院，全體醫護人員無不秉持董事長創立長庚醫院之信念「取之於社會，用之於社會」，以最優良的設備、最優質的醫護團隊，提供國人最好的醫療服務、最完善的醫療品質。

「弱勢族群的關懷」及「衛生教育的推廣」，也是我們創院的目標之一，長庚技術學院（原長庚護專）連續十年，提供2754名全額獎助學金給原住民子女就讀的機會，並已有555名青年畢業，積極投入護理照護的工作。另外，針對目前外籍或中國籍新娘所生的新生兒已逾台灣初生兒的12.8%，長庚紀念醫院及兒童醫院有感於「外籍新娘」對於育兒能力有所不足的情形下，我們也投入大筆醫療人力與物力，推廣外籍新娘育兒衛生教育，教導這些國外來的女性朋友，如何照顧台灣未來的主人翁，再度展現長庚紀念醫院關懷弱勢族群的努力與付出，我們不但照顧台灣的每個人，也提供全方位最優質的醫療品質給社會。

長庚兒童氣喘中心十年來在長庚醫療體系及衛生署國民健康局（前名保健處）的支持下，推廣全民氣喘衛教不遺餘力，這群過敏病及氣喘病的專家們，跑遍了台灣本島及金、馬、澎湖離島，默默的推動氣喘照護的研習活動。

氣自

至今，全國二千多所小學的校護們、及衛生所的基層公共衛生護士，在長庚兒童氣喘中心舉辦的氣喘照護研習會後，已在全國形成一個較為優良的氣喘病照護網，台灣氣喘照護也得以展現前所未有的活力。我們積極推動氣喘病童的照護工作，不只保障氣喘兒童的生命，更進一步提高學童的生活品質，同樣的，氣喘兒童的父母得以無後顧之憂，全心投入自己的事業，這是「幼吾幼，以及人之幼」的表現。

長庚兒童醫院內科主任黃璟隆教授，是推動國內兒童氣喘衛教方面的火車頭，夙有實務經驗，有鑑於國人對氣喘病照護的熱切期望，聯合兒童醫院氣喘中心的專科醫師、全國著名的衛生教育專家及護理專門人員，十年來在衛生署的委託下，持續推動多項重大研究案，例如「氣喘對兒童生活品質影響」、「用藥技術評估」及「氣喘學童學校個案管理」等，如今，在這群對氣喘病衛教專家的努力下，編撰《家有氣喘兒-氣喘兒童完全照護手冊》一書，盼望對國人健康有進一步助益，對氣喘病的照護有更深層的認知。

長庚兒童氣喘中心的同仁們，在百忙之中能夠完成此一衛教專書，我很高興為之作序，也期盼更多同仁，投入更優質的衛生教育工作，嘉惠病人，進一步提昇長庚醫療體系及台灣地區醫療品質。

二〇〇四年四月四日婦幼節

自序

長庚兒童醫院內科主任
兼基隆長庚醫院小兒科主任

甘璟隆

若您是氣喘病患者，不要擔心，這本書可以幫您戰勝氣喘病；若您不是氣喘病患者，藉由這本書，您也可以一起和我們來幫助、照顧氣喘病人。

民國七十五年，我剛從陸軍退伍，選擇小兒科學當作終身職業，同年加入長庚醫院接受住院醫師訓練，三年後，跟隨謝貴雄教授學習過敏氣喘學，匆匆之間已十五年了。

若把這十五年均分成三等分，前五年，可以說花在學習小兒科醫學的時間較多；接下來第二個五年，幾乎都是在長庚兒童醫院內診治氣喘病童，每個禮拜看五百位以上的氣喘病患，幾乎診診客滿，這段時間，讓我有機會接觸到來自全國各地的小病患，其中有很多來自偏遠的鄉村，也讓我下定決心，要走出醫院，投入全國氣喘病的衛生教育。身為小兒科醫師的我，最受不了的就是看到小朋友受苦，我知道，若只是當個醫生，每天能服務的小朋友最多上百位，但若能把氣喘的衛生教育廣植台灣，影響所及就廣泛多了，能幫忙的病人就會更多。

我個人行醫的第三個五年，就是在這種理念驅使下，加上多位衛教專家如台灣師大衛教系賴香如博士、中國醫藥大學蔣立琦博士、長庚技術學院趙淑員博士、及慈濟大學公衛系蕭正光博士的加入，配合長庚兒童醫院過敏氣喘風濕科同仁的努力，我們才得以在全國各地推廣氣喘病的照護知識與技能，並在衛生署國民健康局（前名保健處）的全力支援下，這個團隊教過了全國的中小學學校護士及全國公共衛生護士，大家一起研討照顧氣喘病的

基本知識與研習照護氣喘病人的特殊技能。台灣各縣市及金、馬、澎湖離島，我們全走遍了，我們了解病患的需求，也儘量改善他們生活品質，但受限於個人能力與時間之不足，總覺得做得不夠好也不夠多。

醫師在治療疾病與病人的認知總有些差距，醫師或許認為只要把病治好，就功德圓滿了，但病人要求的是，所用的藥越少越好，副作用也最好沒有，另外改善他們的生活品質才是最大的願望。氣喘病更是如此，隨著醫學進步，用於治療氣喘病的藥物幾乎不會有副作用，但假如使用方法不正確，效果就不好。我們研究發現，只有17.4%的氣喘學童勉強達到及格邊緣。另外，治療氣喘病很重要的兩件大事，「肺功能的自我評估」及「自我照護計劃的擬訂」，研究發現，不到三分之一的病人能達到基本要求，也因此造成台灣地區有近10%氣喘兒童同時尋求未經實証的草藥、食補等的另類治療，姑且不管這些治療是否有副作用，但台灣地區氣喘死亡率一直以來都是十大死因之一，這就是台灣地區氣喘病治療不良的後遺症表現。

這本書是長庚兒童醫院氣喘中心為普及氣喘病照護的第一本書，相信不論對氣喘病患者或是照顧氣喘病患的醫護人員皆會有所助益。本書得以付梓，要感謝氣喘病照護前輩台大醫院郭壽雄教授的鼓勵，及衛生署國健局林秀娟局長及同仁的支持，更要感謝長庚醫療體系大家長王瑞慧副主任百忙之中寫序，增添我們莫大的信心，謹此一併感謝。

二〇〇四年四月四日婦幼節

CONTENTS

氣喘病照護網讓你喘口氣.....2
長庚紀念醫院行政管理中心副主任 王瑞慧

自序.....4
長庚兒童醫院內科主任
兼基隆長庚醫院小兒科主任 黃璟隆



Part I 只要呼吸不要喘

Chapter 1 細說氣喘/葉國偉醫師.....11

- › 氣喘的流行病學.....12
- › 氣喘的定義及病理變化.....13
- › 氣喘的診斷方式及分類.....14
- › 氣喘的相關檢查.....17
- › 氣喘的臨床表現及自然病程.....19

Chapter 2 預測下一次的氣喘發作
～峰速計的使用/楊美慧醫師.....25

- › 何謂峰速計.....26
- › 如何正確使用峰速計及記錄.....28
- › 利用峰速計值判斷氣喘的穩定性.....30
- › 氣喘日誌的使用.....33

Chapter3 常見氣喘用藥～「藥」清楚/顏大欽醫師.....39

- › 慢性氣喘的用藥原則.....40
- › 調整氣喘藥物的準則.....41
- › 氣喘藥物的種類.....41
- › 減敏療法.....48

Chapter4 吸的費力不如吸的巧
～吸入型藥物的吸入技巧/陳淑賢主任.....53

- › 氣喘藥物不當使用的影響.....54
- › 氣喘藥物的使用途徑.....55
- › 吸入型藥物的吸入技巧.....57
- › 正確用藥才能控制氣喘.....63

Chapter5 擬定自我照護計劃/曹景雄醫師.....65

- › 發展完整的自我照護計畫.....66

Chapter6 你一定要知道的事
～氣喘發作的處理/曹景雄醫師.....71

- › 氣喘急性發作的徵兆.....72
- › 9症狀4等級：評估氣喘發作的嚴重度.....73
- › 處理急性氣喘發作的原則.....74

Chapter7 氣喘病10大你最想問的問題/黃環隆教授.....77

Part II

Creating a new life

風雲再起～健康新生活

Chapter1 與氣喘和平快樂過生活/蔣立琦教授.....87

- › 氣喘對兒童生活的影響.....88
- › 克服氣喘正常成長.....94

Chapter2 氣喘兒也能健康成長/賴香如教授.....97

- › 處在高壓力下的氣喘兒.....98
- › 如何幫助家中的氣喘兒.....99

Chapter3 全方位的居家照護/陳力振醫師.....107

- › 三方面的配合才能掌握病情.....108
- › 氣喘與生活環境的關聯性.....109

Chapter4 開懷運動身心更健康/陳君毅醫師.....121

- › 動一動&喘一喘的關聯.....122
- › 開懷運動的七要素.....128

Chapter5 收拾行囊「fun」心旅遊/黃瓊隆教授.....131

- › 牢記三件事，快樂放心玩.....132
- › 避開氣喘誘因的相關守則.....133

Other
asthma
related
topics

Part III 相關補給站

Chapter1 與異位性皮膚炎和平共處/歐良修醫師.....13

- › 什麼是異位性皮膚炎.....138
- › 異位性皮膚炎的原因.....139
- › 該找專科醫師了嗎.....140
- › 症狀惡化時該怎麼辦.....146
- › 與異位性皮膚炎處的更自在.....148

Chapter2 告別惱人的過敏性鼻炎/姚宗杰醫師.....151

- › 什麼是過敏性鼻炎.....152
- › 我有「過敏性鼻炎」嗎.....153
- › 過敏性鼻炎的治療.....155
- › 什麼是「減敏治療」.....158
- › 伴隨過敏性鼻炎的相關疾病.....160
- › 過敏性鼻炎的居家保養.....160
- › 相信我，你也可以和正常人一樣.....162

Chapter3 傳統中醫如何治療氣喘/沈建忠副教授.....165

- › 氣喘的治療.....166
- › 針灸治療.....169
- › 敷貼法.....171
- › 氣喘患者保養之道.....171
- › 中西合併相得益彰.....172

Chapter4 永不放棄

～氣喘病的研究新知/郭敏玲副教授.....175

- › 遺傳因子.....176
- › 環境衛生假說.....179
- › 免疫機制的理論.....179

Chapter5 氣喘衛教資源的取得/趙淑貞副教授.....185

- › 台灣兒童氣（棄）喘之友會.....186
- › 國內網站.....188
- › 國外網站.....191

家有氣喘兒—氣喘兒童完全照護手冊 / 黃瓊隆等合著。

—初版—臺北市：上旗文化，

2004〔民93〕面：公分

ISBN 986-7508-05-X

1. 兒科 2. 氣喘

417.541

93003878

家有氣喘兒—氣喘兒童完全照護手冊

- 作 者 葉國偉、楊美慧、顏大欽、黃瓊隆、陳淑賢、曹景雄、
蔣立琦、賴香如、陳力振、陳君毅、歐良修、姚宗杰、
沈建忠、郭敏玲、趙淑貞
- 校 對 黃瓊隆、葉國偉、廖鐸華、曾俊睿、洪正祝、詹金淦、楊雅馨
- 協助製作 廖鐸華 蔡淑娟 鄧燕英
- 企畫編輯 楊雅馨
- 封面設計 張小珊
- 內頁設計 余素凌
- 封面攝影 廖家威
- 出 版 者 上旗文化事業股份有限公司
- 發 行 人 陳照旗
- 出版執照 局版北市業字第七四六號
- 劃撥帳號 18863872上旗文化事業股份有限公司
- 發 行 所 台北市仁愛路四段125號9樓
- 網 址 www.ezguide.com.tw
- E- mail sunkids@ms19.hinet.net
- 電 話 (02)2777-5565、2711-1908
- 傳 真 (02)2731-9920
- 出版日期 2004/4初版一刷
- 定 價 NTS 250 HK\$ 83
- I S B N 986-7508-05-X

※本書版稅全數捐給台灣兒童氣（業）喘之友會

Printed in Taiwan

※著作權所有，翻印必究。

非經上旗文化事業（股）份有限公司同意，不得轉載、

局部抄襲或仿製使用在雜誌、網路、或其它書籍等媒體上。

※本書如有缺頁或裝訂錯誤，請寄回更換。

小兒氣喘是一種普遍存在的疾病，
而且每年都有增加的趨勢；
許多人誤以為氣喘就是要「喘」或是聽到「咻咻」的喘鳴聲才是氣喘，
其實這並非完全正確，
兒童氣喘有一半左右的孩童，一開始是以「慢性咳嗽」來表現……。
如何與氣喘和平快樂過生活，
是每位醫師、家長、孩童的共同心願，
透過本書你將不再放「棄」氣喘，重「拾」健康生活。



作者介紹

本書由國內各層面的氣喘專家組成的團隊，包括醫師、護理師、公衛專家、衛生教育專家等共同執筆完成。

- 沈建志 / 現任長庚大學醫學院中醫系主任。
- 姚宗杰 / 現任長庚兒童醫院兒童過敏氣喘風濕科主治醫師。
- 曹景雄 / 現任桃園天主教聖保祿醫院小兒科主治醫師。
- 陳力振 / 現任長庚兒童醫院兒童過敏氣喘風濕科主治醫師。
- 陳君毅 / 現任陳君毅小兒專科診所院長。
- 陳淑賢 / 現任基隆長庚紀念醫院護理部主任等。
- 郭敏玲 / 現任長庚大學基礎醫學研究所微免科專任副教授。
- 黃璟隆 / 現任長庚兒童醫院兒童內科主任 / 長庚大學教授等。
- 葉國偉 / 現任長庚兒童醫院兒童過敏氣喘風濕科主治醫師。
- 楊美慧 / 現任長庚兒童醫院兒童過敏氣喘風濕科主治醫師。
- 趙淑貞 / 現任長庚技術學院副教授兼副校長。
- 蔣立琦 / 現任中國醫藥大學護理學系所副教授。
- 歐良修 / 現任長庚兒童醫院兒童過敏氣喘風濕科主治醫師等。
- 賴香如 / 現任國立台灣師範大學衛生教育學系教授。
- 顏大欽 / 現任長庚兒童醫院台北兒科主任。

(以上依姓氏筆畫排列)

ISBN 986-7506-05-X



9 789867 508058

定價250元 HK\$83



家有氣喘兒：氣喘兒童完全照護手冊

作者：長庚兒童醫院氣喘中心黃璟隆醫師等/合著

出版社：上旗文化

出版日期：2004年04月21日

語言：繁體中文 ISBN：986750805X

裝訂：精裝

定價：250元

全省各大書局均有販售

也可直接與『台灣兒童氣（棄）喘之友會』郵購

劃撥帳號：19708375

本書版稅全數捐給台灣兒童氣（棄）喘之友會

