

氣喘病的誘因

吸藥輔助器正確使用及清洗方法



平時多注意，減少氣喘的發病率

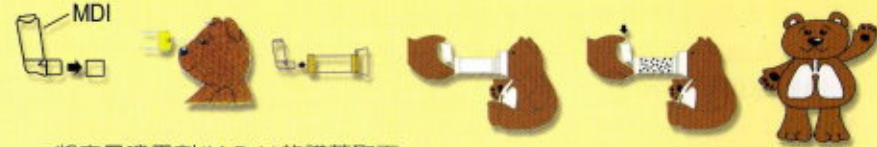
- 避免接觸刺激性味道，有報導指出抽煙及吸二手煙不僅會增加氣喘盛行率，也會使氣喘的症狀更加嚴重，因此屋內不僅自己不能抽煙也不可以有人抽煙(二手煙)。
- 避免接觸刺激性味道，儘量少用蚊香、燒香、油漆、香水、樟腦丸、殺蟲劑等有刺激氣味物質，廚房宜使用抽油煙機，可減少油煙散漫，廁所也要隨時清洗，防止臭味產生，因為刺激性煙霧很容易刺激呼吸道，而增加呼吸道的敏感度。
- 運動後及病情不穩定時避免食用冰冷飲料及食物，宜多喝溫開水，至於是否要迴避何種食物，則視病人吃了該項食物時是否會引發氣喘發作而定，一般而言氣喘發作與吸入空氣中過敏與非過敏刺激物質最有關聯，與食物種類較無關係、不過仍有少數病人會因服用某些特殊食物或藥物而產生症狀。
- 在乾冷的季節進行劇烈運動時，很容易改變氣管管壁之溫度與濕度，引起氣喘發作。而較緩和的運動如游泳、騎自行車及體操、慢跑等，則鼓勵去做，但需視病人情況適可而止，並隨時準備止喘藥物在做運動之前使用，避免引起氣喘發作。
- 避免情緒過度激動、緊張。

以上種種過敏原和非過敏因子，氣喘病人如能深切體認、好好避免，將可免除氣喘發作，或者把症狀減至最低。



有效控制，讓我們呼吸更順暢.....

▲吸藥輔助器使用方法：



- 一. 將定量噴霧劑(M.D.I.)的護蓋取下。
- 二. 察看助吸器之貯藥腔內有沒有阻礙物。
- 三. 將定量噴霧劑(M.D.I.)插入助吸器背後。
- 四. 把面罩放在臉上。
- 五. 按壓噴霧劑(M.D.I.)後，自然呼吸五~六次，呼吸勿太急太快，期間需將面罩壓緊面部，勿使漏氣。
- 六. 如需再使用噴霧劑時，等候30秒，然後重覆步驟四~六所描述的程序。

▲清洗方法：



1. 將助吸器之後面橡膠取下。
2. 將卸下之部份放入清水中浸泡15分鐘，將它們輕輕擺動。
3. 在水中過清，將其清淨。(切記勿在自來水下直接大力沖洗，以免將兩個氣閥沖掉。)
4. 將多餘的水抖出，切記勿擦乾。
5. 垂直擺放，讓其風乾。(勿放置於烘碗機內烘乾。)，可放在冷氣房或除濕機旁，加速乾燥。
6. 當助吸器完全乾透，可以再用時，把背後部件裝回原位。(助吸器完全乾透時，才可進行下次吸藥。)
7. 平常不使用此產品時，請將此產品放在通風乾燥之處。
8. 產品不可高溫或低溫消毒。
9. 產品設計為個人使用，不可共用避免感染。

避免或控制氣喘病發病的誘因

一、前言：

氣喘病是指呼吸道對環境中各種不同的刺激，產生過度反應的結果。呼吸道的過度反應會造成呼吸道的收縮，呼吸道粘膜腫脹、發炎細胞及發炎物質的堆積，引起呼吸道上皮細胞的破壞，形成氣喘病的症狀。因氣喘病的發生除了遺傳體質以外，週遭環境也是誘發氣喘病發作非常重要因素，因此藉著環境的改善，可達到滿直接防止氣喘病發生的目標。

二、環境因素的致病因子有哪些？

通常環境中的致病因子可依免疫學原理大略分為a.過敏原(外因性)及b.非過敏原(內因性)兩類。

a.過敏原：

台灣地狹人稠，又屬於海島型氣候，地處亞熱帶，終年溼度高，四季又不分明，所以家中塵蟎為最重要過敏原，其次是舊棉絮、黴菌和蟑螂，再其次是貓、狗、鳥類等寵物的皮屑和唾液。台灣沒有大片的土地可供種植同種花草樹木生長，所以對花粉的過敏比歐美等國少，而食物方面則較無關係。

b.非過敏原：

一些非過敏因子也會引起呼吸道過度反應，造成氣喘病發作，而這些因子包括上呼吸道感染(感冒)、氣候劇烈變化(溫度、溼度、風速和氣壓)、空氣污染(打掃房屋、清理被褥、工廠或車輛廢氣)、刺激的味道(如蚊香、燒香、香煙、香水、殺蟲劑、油漆、甚至於廁所臭味等)、哭、笑...等心理因素、激烈運動，冷熱變化(洗澡、冷氣房、冰冷飲料及水果)。

三、改善生活環境

以避免過敏病症發生

不論是過敏性或非過敏性致病因子，都會誘發過敏病人氣道上的肥胖細胞釋放種種化學物質諸如組織胺、介白質等，引起呼吸道狹窄與攣縮。因此改善環境及生活型態，避免會引發氣喘的刺激因子是非常重要的。雖然環境因素有時不易控制，但若加以



注意、儘量避免接觸及減少環境致病因子，則多少可改善發病的次數與嚴重度。今分別就如何控制主要過敏原和非過敏原討論如下：

a.過敏原的控制：

I.家塵：

家塵是台灣最主要的過敏原，雖然目前沒有證據顯示家塵本身是一種過敏原，但卻包含了許多室內過敏原，諸如塵蟎、動物的皮屑和蟑螂...等過敏原。因此家塵和屋外的灰塵不同。

塵蟎被認為是家塵中最重要的過敏成分，塵蟎大小約0.17 ~ 0.5公釐，是以人或動物脫落的皮屑、指甲、毛髮為主食，喜好生長於床褥、枕頭、地毯、家具服飾、衣服、有毛的玩具，在攝氏約25度，濕度約80%生長時最好，所以很適合在台灣的環境中生長，在夏末秋初時繁殖最多，這也是氣喘病人最容易發作的季節，由此可知塵蟎的重要性。

由於塵蟎及其排泄物是一種常見的過敏原，而屋外的灰塵是非特定性的刺激物質，所以居家環境中應儘量清除塵蟎過敏原，尤其是臥室及客廳是居家生活中佔據時間最多的地方，同時也是塵蟎生長的主要場所。研究歸納以下做法，可改善生活環境，大大降低過敏程度：

- 將枕頭套入防蟎枕套內，或每星期以熱水清洗一次枕頭。
- 將床墊套入防蟎枕套內，並每星期以攝氏55度的熱水清一次所有寢具(包括毯子、床單、枕巾、被單)，也避免使用厚重及毛料毯子等易長塵蟎質料。
- 不要使用地毯。
- 避免使用厚重窗簾布，而以可清洗之百葉窗或塑膠遮板代替。
- 拿掉所有裝飾物，以木製品或塑膠製品代替填充式傢俱，或者使用經過防蟎效果處理的皮革或布製品傢俱，使得房間儘量清爽。
- 臥室儲藏間的玩具、包裹及其它易堆積灰塵的東西搬走，衣服放在衣櫃內，並關好櫃門，並儘量可能使儲藏間的門保持關閉狀態。

II.草蓆、棉絮、羽毛：

不要用草蓆或榻榻米等稻草製品，棉被可使用化學合成纖維如尼龍



被、太空被和蠶絲被，以及避免使用羽毛、棉絮等易過敏材料製品。

III.狗、貓、鳥類等寵物類：

室內不要養狗、貓、鳥類等寵物，因為動物皮膚及排泄或分泌物很容易引起過敏。

IV.黴菌：

黴菌易生長於高濕的環境中，因此居家環境保持濕度在50%-60%之間可抑制黴菌繁殖，宜使用除濕機再加上房間內採用空氣過濾器並定期更換濾網，則可達到避免接觸黴菌等過敏原。

V. 蟑螂：

蟑螂在溫暖氣候裡，容易繁殖，所以蟑螂在台灣也是重要過敏原之一，因此要保持居家環境清潔使蟑螂沒有生存空間。

以上是可以避免或降低過敏原的方法，若能同時採用除濕機、冷暖氣機及空氣濾淨裝置，以保持空氣潔淨及溫、濕度之穩定。溫度最好保持在攝氏24-28度，濕度最好在攝氏50%-60%，過濾網也要時常清洗，如此才可減少塵蟎、黴菌的滋生。再使用可濾住過敏原的吸塵機或較多層材質得集塵袋來降低過敏原的釋出，將可使預防效果更佳。

b.非過敏原的避免：

除了過敏原之外，一些非過敏因素也會造成氣喘病人呼吸道的傷害，應儘量避免。

- 呼吸道感染流行期間，應儘量減少出入公共場所如遊樂場、戲院，百貨公司等，以避免呼吸道感染，因為呼吸道感染常常會加重過敏症狀，甚至引發氣喘發作。
- 天氣變化較多的季節，如春夏之交，秋冬之際，早晚溫差變化很大，應注意保暖，以減少對呼吸道黏膜的刺激。
- 避免進入空氣污染區，目前有許多證據顯示空氣污染會影響氣喘的發病率。

