

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

· 健康諮詢專線：03-6118865

週一~週五 上午 9:00~12:00

下午 14:00~17:00

例假日休息

· 語音掛號電話：03-5166516

· 人工掛號電話：03-6118866

週一~週五上午 8:00~17:00

週六上午 8:00~12:00

氣喘病患居家自我監測

修訂: 2017/07/01

胸腔內科



新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

前言

根據行政院衛生署近年來的統計，發現氣喘病的死亡率一直都位居於台灣地區第十一大死亡原因，每年約有一千二百三十一位氣喘病患因氣喘發作而死亡。氣喘屬於一種慢性疾病，雖然無法根治，但可以有效的被控制，只要依照醫囑按時正確用藥並加上居家自我監控，以提供醫師了解病情及調整用藥，不但可以減少氣喘發作的危險性，更能提升病患的生活品質。

居家自我監測方法

(一) 每日紀錄尖峰吐氣流速值

1. 目的

使用尖峰吐氣流速計可以讓病患自己在家做簡易的肺功能檢查，它是一種簡單又可靠的氣喘評估工具，每日尖峰吐氣流量值代表當天的肺功能，每日早晚的差異值則代表氣道敏感程度，可將每日結果做紀錄讓醫師了解病情並做為調整藥物之參考。尖峰吐氣流量計也可在懷疑有氣喘發作時自行測量，若數值下降則代表確實是氣喘發作，在使用支氣喘擴張劑後，10-20 分鐘再測量一次，若完全改善可繼續觀察，若沒有改善則再吸一劑擴張劑，同時前往醫院檢查與治療。

2. 步驟

- (1) 請先站立（勿坐著或躺著吹）
- (2) 將黃色游標以甩溫度計的方式，將其歸零。



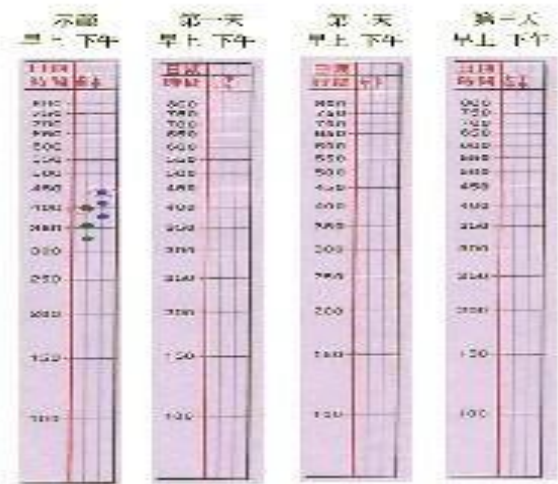
- (3) 儘可能的深吸氣，之後將咬嘴含住。



- (4) 儘可能以最快速度把氣吹出，之後記錄游標所指的數字。



- (5) 重複一至四步驟三次，取吹的最好的一次記錄，每天早晚各記錄一次並畫下曲線圖。



- (6) 使用後以清水將測量計清洗乾淨並晾乾。



3. 找出自己的最佳值

當氣喘控制在穩定狀態時，將連續兩週所吹測的數值相加總並除以總次數，所得的值就為自己的最佳值。

4. 評估自己的氣喘是否穩定

- (1) 綠燈區：吹出值在最佳值的 100~80% 之間。→表示穩定，繼續使用保養藥物。或與醫生討論減藥。
- (2) 黃燈區：吹出值在最佳值的 80~60% 之間。→表示不穩定，氣喘可能發作，保養藥需加量。
- (3) 紅燈區：吹出值在最佳值的 60% 以下。→表示氣喘正處於急性發作，若有緩解藥物應趕快使用並迅速就診

5. 每四週紀錄一次氣喘控制測驗

此測驗可幫助氣喘病患評估居家控制好與壞，讓您的醫師了解氣喘嚴重程度。

(1) 步驟一：請在每個問題，圈選出適當的分數

A. 第一題 在過去4週中，您的氣喘會讓您無法完成一般的工作、課業或家事嗎？

- ①總是如此 ②經常如此 ③有時如此 ④很少如此 ⑤不會如此

B. 第二題 在過去4週中，您多常發生呼吸急促的情形？

- ①一天超過1次 ②一天1次 ③一週3至6次 ④一週1至2次 ⑤完全沒有

C. 第三題 在過去4週中，您多常因氣喘症狀(喘鳴、咳嗽、呼吸急促、胸悶或胸痛)而讓您半夜醒來或提早醒來？

- ①一週4次或4次以上 ②一週2至3次 ③一週一次 ④1或2次 ⑤完全沒有

D. 第四題 在過去4週中，您多常使用急救性藥物或噴霧式藥物？

- ①一天3次或3次以上 ②一天1或2次 ③一週2或3次 ④一週1次或更少 ⑤完全沒有

E. 第五題 在過去4週中，您自認為氣喘控制程度如何？

- ①完全沒有受到控 ②控制不好 ③稍微受到 ④控制良好 ⑤完全受到

(2) 步驟二：請將分數相加，算出您的總分。

分數:25分--恭喜您!	分數:20至24分--接近目標	分數:低於20--未達目標
過去四週中，氣喘已經全面受到控制。您已經沒有任何症狀，也沒有任何的 限制。但如果情況有所改變，請與您的醫師或護理人員聯絡。	在過去的四週中，您的氣喘可能已經控制良好，但仍未達到全面控制。您的醫師或護理人員或許可以幫助您達到全面控制。	在過去的四週中，您的氣喘可能並未受到控制。您可以請您的醫師或護理人員提供一個氣喘控制計畫，來改善您的氣喘控制情形。

(3) 步驟三：確定您的分數所代表的意義。

居家照顧注意事項

(一)飲食均衡：飲食方面應攝取均衡且營養食物，避免冰冷及容易過敏食物，如：蛋白、海鮮、花生、巧克力、西瓜、橘子、蓮霧等。

(二)規律運動：運動方面，應規劃適當且規律的運動，避免做激烈運動，且避免在乾燥寒冷環境中運動，運動前要先做好暖身運動。

(三) 在台灣常見的過敏原

1. 家塵塵蹣

塵蹣是台灣最常見的過敏原，有 90% 以上的氣喘病童對塵蹣過敏，塵蹣約 0.2~0.5 公釐大小，以人或動物的皮膚、指甲及毛髮為主食，喜好生長於床褥、枕頭、地毯、衣服、有毛的玩具或厚重的窗簾，在攝氏 25 度，相對濕度 80% 的環境生長的最好，繁殖也最快，因此很適合在台灣生長，在夏末初秋時繁殖的最快，也是氣喘病人最容易發作的季節，應每 1-2 週以攝氏 55 度的熱水浸泡 5-10 分鐘後再加以清洗乾淨。

2. 蟑螂

蟑螂在溫暖的氣候中也容易繁殖，在台灣過敏病兒童中約有 40%~50% 對蟑螂過敏，蟑螂的糞便及屍體皆有可能是過敏原，日常生活中，如何減少蟑螂的存在也是重要的。

3. 狗、貓、鳥類等寵物

這些寵物不但本身皮垢或分泌物是強烈的過敏原，而且更是塵繁殖的重要食物來源，室內不可飼養寵物是唯一的方法，若不得已，勤加洗滌或可減少一些。

4. 黴菌

與塵蹣相似，黴菌易生長於潮濕高溫的環境，因此保持乾燥環境，除濕機、冷氣機的濾網常加清洗也可減少黴菌的生長，另外被單枕頭使用尼龍製品也可減少其存在。

5. 花粉

國外常見因花粉過敏引起導致過敏性鼻炎或結膜炎〔花粉熱〕，在台灣則較為少見，在台灣真正因花粉產生的過敏病可說少之又少，不到 20%。

(四) 台灣氣喘易發作的時節

1. 秋末冬初之時：

塵蹣於此時最活躍，而且日夜溫差加大，另外，冬天使用的被單因久久未用，已孳生甚多過敏原如塵蹣、黴菌，若剛拿出來而未經曝曬，便蓋在身上便易因過敏原之散發，而致氣喘發作。

2. 春末夏初：

梅雨季帶來豐配的雨量也帶來陰霾的感覺，塵蹣及黴菌叢生，皆易引起過敏病之發生，另外，冷氣機過濾網及出風口一整年未使用，過敏原亦藏其中，此時一經使用，過敏原也易散播於空氣中，氣喘也易發作。

外出時，避免到人多之處，如百貨公司，並常常喝水，減少被感染的機會，帶上可遮住嘴巴與鼻子的口罩，以避免接觸病原體。

~新竹馬偕紀念醫院，關心您的健康。