

小兒氣喘照護

氣喘是一種與多重基因有關的慢性過敏疾病，是呼吸道對環境中各種誘發因素的刺激，產生過敏反應。

氣喘之照護

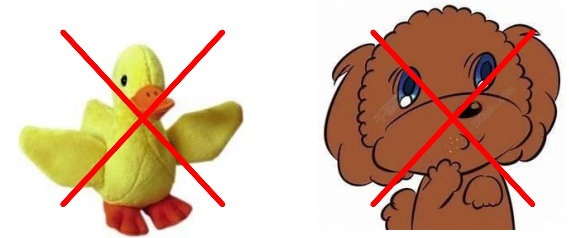
1. 保持居家環境的清潔，避免接觸過敏原如：灰塵及動物的毛皮如：貓、狗、小鳥、花粉及黴菌的孢子。
2. 家庭清潔宜安排在氣喘兒不在時執行，室內以吸塵器、抹布打掃擦拭，地板、地毯及冷氣機過濾網更該常常清洗。

3. 用除濕機維持室內（尤其兒童臥室）溼度 50-60。
4. 嚴禁接觸二手菸，避免刺激性因素：油漆、烹飪的油煙、髮膠味道、汽車廢氣、香水、樟腦丸或殺蟲劑等刺激性物質。



5. 室內避免使用地毯及厚重窗簾，可用百葉窗易清洗家具最好以木質或皮質塑膠材質為宜，以免堆積灰塵。
6. 床單每週以55°C熱水先燙過再清洗、陽光曝曬或使用防塵寢具。

7. 避免裝飾擺設，不玩絨毛玩具，不養寵物，少去花草盛開的地方。



8. 食物引起氣喘大多是色素及防腐添加劑含在食物所造成。
9. 冷熱變化是因素之一，但不是最重要的，家長們不要光為小孩添衣而忽略了過敏原的刺激。
10. 呼吸道感染流行期間，減少出入公共場所，因為呼吸道感染會加重過敏症狀，甚至引發氣喘發作。

資料來源：照片由網路截取