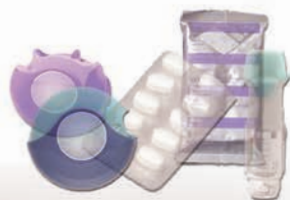


# 氣喘處理錦囊 (第二版)

## 慢性病復康 教育小冊子



醫院管理局  
Hospital Authority



職業治療師  
統籌委員會

# 目錄

慢性病與氣喘	1
處理突發氣喘	2
舒緩氣喘之呼吸方法	
「呼吸放鬆法」	4
「噘唇呼吸法」	6
「橫隔膜呼吸法」	7
「協調呼吸法」	8
預防氣喘	11
監測氣喘	13
附件 (一)慢性阻塞性肺病之治療方案	15
附件 (二)一般應用於慢性阻塞肺病病人 之舒緩氣促藥物	16

# 慢性病與氣喘

許多慢性疾病，如肺病、哮喘、心臟衰竭、部分癌症都會導致氣喘，雖然病因有所不同，但部分病理過程、情緒反應和後遺症，均有相同之處，例如氣喘會令人感到驚慌，而驚慌隨體內激素釋放而使氣促加重，並使你減少活動，耐力逐漸衰退，形成惡性循環。

科研證實慢性病患者只要運用合適的處理方法，便能有助減輕徵狀，改善生活質素。職業治療師搜集及撮要了以下一些建議，希望氣喘患者能夠藉此『氣喘處理錦囊』手冊，掌握平息氣喘的方法及培養良好的生活習慣，以致能有效地處理氣喘的問題，使日常生活變得更輕鬆。



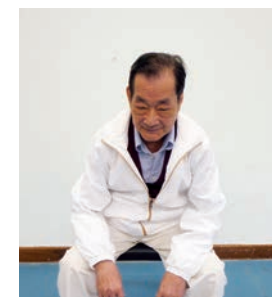
# 處理突發氣喘

當你遇到氣喘突襲時，可以按照以下步驟去做，逐步將氣喘平息。

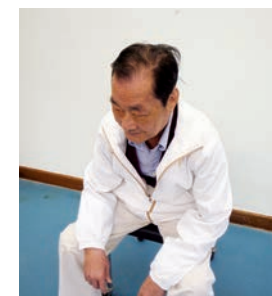
(一) 首先要保持鎮定，減慢節奏，如氣喘加劇就應停止進行中的活動；



(二) 找一個舒適的姿勢，稍作休息，例如坐下來，上身向前傾，雙手承托在大腿上，這樣有助減少體力消耗；



(三) 當氣喘的情況稍為緩和，你可以配合慣用的「舒緩氣喘呼吸方法」，例如呼吸放鬆法、噘唇及橫隔膜呼吸法，從而舒緩氣喘情況。





## 處理突發氣喘

(四) 若發現有痰涎阻礙呼吸道，你可以飲用少量溫水，這樣有助清理痰涎。



(五) 若覺得空氣渾濁，或有刺激氣味，可使用小風扇或打開門窗，增加空氣流通，減低不適。



(六) 如果你是慢性阻塞肺病的患者，可按照醫生指示使用平喘噴霧，如 Ventolin，但切緊記濫用平喘噴霧是非常危險的。



(七) 若是家居氧氣使用者，可以把氧氣度數稍為調高（約半度至一度），直至氣喘平息後，才將氧氣調較至原來的度數。



## 舒緩氣喘之呼吸方法

舒緩氣喘之呼吸方法在於有意識地去控制呼吸的速度，用適當的力度呼吸，協調身體各部位，從而改善呼吸，舒緩氣喘。你可以按照以下的呼吸法，慢慢地掌握呼吸的技巧。最好在氣喘未發作時，多加練習，平時將要點好好記住及運用，在緊急時便能輕鬆應用。

舒緩氣喘之呼吸方法分為以下四種：

### (一) 呼吸放鬆法

(1) 閉上眼睛，集中精神，留意自己呼吸的速度、深度、用力吸氣時肌肉收緊的身體部位；盡量放慢呼吸及放鬆身體。



# 舒緩氣喘之呼吸方法

- (2) 放鬆雙肩，微微用意吸氣，再慢慢呼氣，心想：「放鬆，輕輕吸深一點，再慢慢細力呼出！」



- (3) 重複以上的步驟，直至氣喘慢慢緩和。



# 舒緩氣喘之呼吸方法

## (二) 噤唇呼吸法

於應用呼吸放鬆法同時，可配合噤唇呼吸法一併使用；用鼻子吸氣，慢慢自然用口噤唇呼氣，猶如輕力吹蠟燭，維持呼氣時間比吸氣時間長兩至三倍，切忌用力呼氣。

- (1) 用鼻輕柔吸氣，心數2秒：



- (2) 然後用口以噤唇呼出，心數約4至6秒：



- (3) 重複再做，直至平息氣喘為止。

# 舒緩氣喘之呼吸方法

## (三) 橫隔膜呼吸法

手放上腹，放鬆腹部肌肉，慢慢吸氣，盡量將空氣吸入肺的底部；吸氣時腹部會自然隆起，呼氣時腹部凹下。

- (1) 吸氣時，配合腹部微微擴張；



- (2) 呼氣時，配合腹部輕輕收縮；



- (3) 重複再做，直至平息氣喘為止。

# 舒緩氣喘之呼吸方法

## (四) 協調呼吸法

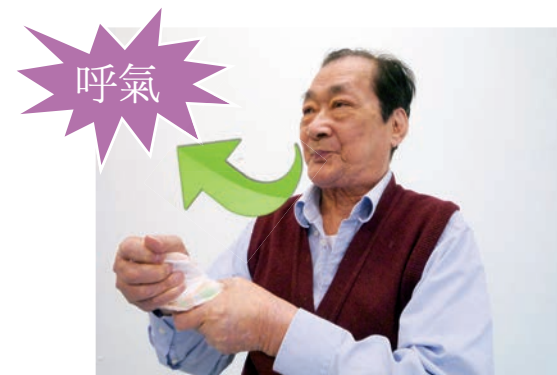
協調呼吸法是主張呼吸要配合動作，切忌忍氣。在日常生活中，氣喘患者應多運用協調呼吸法，從而減少氣喘和減低缺氧的情況，增加參與活動的能力，基本原則如下：

### 出力

出力前：吸氣



出力時：呼氣



日常生活例子：扭毛巾前先吸氣，扭毛巾時呼氣。



# 舒緩氣喘之呼吸方法

## 舉臂

提起手臂：吸氣



放下手臂時：呼氣



日常活動的例子：從吊櫃裡拿取碗碟、晾衣服。

## 彎腰

彎腰前：吸氣



# 舒緩氣喘之呼吸方法

## 彎腰

彎腰時：呼氣



日常生活的例子：拾取地上物件前先吸氣，彎腰時呼氣。  
若活動為連續性質，如步行或行樓梯，就應該將步伐配合呼吸節奏。

## 學習要點

1. 以上四種呼吸法，應時常練習，在緊急時便能輕鬆應用。
2. 在練習初期，你可選擇一個舒適和寧靜的地方，例如坐在椅上或臥在床上。集中精神，進行練習。
3. 初學者必須持之以恆，每天練習以上的呼吸方法約十至二十分鐘，以掌握呼吸方法的技巧，如有疑問可以向職業治療師查詢。

# 預防氣喘

在日常生活中，有很多引致氣喘的『陷阱』，而這些『陷阱』大致可以分為兩類：

## 1. 外在因素：(環境因素)

如果你經常感到氣喘，請避免接觸到氣喘的誘發因子，並留意天氣報告及空氣污染指數，需要時避免外出。



一手煙或  
二手煙



空氣污濁



極端天氣，太  
熱、太冷或突  
然轉變之天氣



灰塵及氣味強  
烈的物品



強烈和刺鼻的  
清潔用品



香燭

# 預防氣喘

## 2. 內在因素

培養及保持良好的生活習慣：例如均衡飲食、保持心境開朗、多參與社交活動、維持良好晚間睡眠習慣、每日外出步行、練習健身氣功及舒緩氣喘之呼吸方法。



如果你是一名長期病患者，請適當使用藥物，如氣管舒張劑以及家居氧氣。亦鼓勵接種預防疫苗，減低患流感或肺感染的機會。





# 監測氣喘

要留意自己的徵狀及感覺，因為許多慢性病會時好時壞，若能經常自我監測氣喘徵狀，你便可以預測慢性病何時會惡化，從而及早作出適當的處理。

## 慢性阻塞性肺病

如發現症狀變得嚴重或出現新的徵狀，便需儘早求醫。

例如：

- 氣促、疲勞增加等 (出現得比平時較頻密或較多)，例如以往你可以上落樓梯，但現在只可以在平路上步行，甚至連說話都感到氣喘如牛；
- 痰增多或變濃、甚至變成黃色或綠色、或痰中有血等；
- 比平時需要吸較多的氣管喘舒張劑，氣促依然沒有明顯的改善；
- 新出現的發燒、咳嗽
- 晚上被徵狀弄醒的情況變得較頻密，睡眠變差。
- 食慾變差

## 心臟衰竭

(包括兼有病原性心臟病併發症之晚期慢性阻塞性肺病)

- 氣促，平卧時更添困難，或夜間因呼吸困難而被弄醒；
- 極度疲勞，沒有足夠體力應付日常生活；
- 水腫增多，足及踝部腫脹，甚至體重突然或逐漸增加，可能幾日內增加5磅或以上；
- 當晚間腦部和肌肉處於休息狀態時需要較少血液，泵往腎臟的血液繼而增多，導致晚上小便次數增加。



# 附件一

慢性阻塞性肺病之治療方案 ([www.gold.copd.com](http://www.gold.copd.com))

新的治療目標可分為兩項同樣重要部分：

- 減少病徵及病狀
- 增強體力及活動能力
- 改善健康質素
- 預防病情變差
- 預防及治療病發
- 減低死亡率



# 附件二

一般應用於慢性阻塞性肺病病人之舒緩氣促藥物

氣管舒張劑是慢阻肺病的主要治療藥物，多以吸劑形式服用，以減輕口服藥物所引起的副作用，但用者必須要準確掌握使用吸劑的技巧，方能達到預期的藥效。另外，用來控制氣喘及病情的藥物還有消炎藥物及抗生素，前者有助減少氣管發炎及預防病發，後者用來治療感染。然而，藥物治療必須按醫生指示定時定量服用，才可有效處理病情。

# 附件二



Ventolin

### 舒緩氣促藥物

氣管舒張劑（ $\beta$ -2受體類）/  
短效  
Ventolin

### 常用劑量

每日四次，  
每次2-4噴  
及突發加用

### 副作用

心跳加速、手震、  
頭痛、失眠及脾氣  
暴躁。

\* 因有即時舒張氣管之快速效果，可於突發氣促時加用，但在病情舒緩期不應過分倚賴此藥物



Atrovent

### 舒緩氣促藥物

氣管舒張劑（抗膽鹼類）  
Atrovent

### 常用劑量

每日四次，  
每次2-4噴

### 副作用

口乾、眼乾、味覺  
欠佳、胃部不適等



Spiriva

Spiriva\*

\* 每日一次  
（一粒）



Spiriva Respimat

Spiriva Respimat \*\*

\*\*每日吸服一次，  
每次兩口



**Becotide**

### 舒緩氣促藥物

消炎藥物類固醇類  
 • Becotide • Fluticasone  
 • Becloforte • Pulmicort

### 常用劑量

依從醫生指示

### 副作用

口腔容易受真菌感染，喉嚨乾涸，水腫、長期服用更引致骨質疏鬆、血壓及血糖上升，過量吸入可能抑制腎上腺分泌。



**Becloforte**



**Pulmicort**



**Fluticasone**



**Symbicort**

### 舒緩氣促藥物

複方消炎（類固醇類 + 氣管舒張劑）  
 • Symbicort • Vannair  
 • Seretide

### 常用劑量

依從醫生指示

### 副作用

口腔容易受真菌感染，喉嚨乾涸，水腫、長期服用更引致骨質疏鬆、血壓及血糖上升，過量吸入可能抑制腎上腺分泌。



**Seretide**



**Vannair**



**Theo-Dur**

### 舒緩氣促藥物

口服藥物  
 茶鹼類氣管舒張  
 Theo-Dur

### 常用劑量

依從醫生指示

### 副作用

心跳加快或不規律、噁心、抽搐、坐立不安、失眠。



**Bricanyl Durules**

氣管舒張劑  
 (β-2受體類) / 長效  
 Bricanyl Durules

## 預防或治療病發藥物

(以下藥物治療必須按醫生處方服用)

### 口服消炎藥物

口服類固醇

- 用於抗炎、抗過敏及免疫抑制等



**Prednisolone**

4型磷酸二酯酶抑制劑

PDE-4 Inhibitor



**Roflumilast**

用於嚴重及非常嚴重類別的慢阻肺病及慢性支氣管炎之病徵

適用於治療慢阻肺病及慢性氣管炎常規治療

### 治療感染藥物

口服抗生素

- 適用於細菌引起的感染，如急性及慢性支氣管炎



**Oral Antibiotics**



# 鳴謝

這『氣喘處理錦囊』手冊是由以下各單位協助及編製而成，在此，謹向他們致謝。

1. 九龍醫院莫恩榮醫生
2. 屯門醫院郭旭龍醫生
3. 九龍醫院高級職業治療師吳顯波博士
4. 各曾參與編輯及製作之職業治療部門（排名不分先後）：

瑪嘉烈醫院

將軍澳醫院

屯門醫院

靈實醫院

九龍醫院

東華東院

律敦治及鄧肇堅醫院

葛亮洪醫院

東區尤德夫人那打素醫院

黃大仙醫院

基督教聯合醫院

伊利沙伯醫院

沙田醫院