

兒童哮喘資訊套

CHILDREN'S ASTHMA INFORMATION PACK

導言

Introduction

我們設計本資訊套來幫助你成功地管理你孩子的哮喘病。我們採用了可靠專家的最佳與最新的哮喘資訊。

我們推薦你閱讀本資訊套，但也要和你孩子的哮喘教育師或醫生談過話以獲得進一步資訊或解釋。你有不了解之處不要害怕提問題。

本資訊純屬教育目的，不能取代個別的醫療忠告。

鳴謝

Acknowledgements

我們感謝下列人士在重新評估兒童哮喘資訊套的協助。

哮喘諮詢委員會 (Asthma Advisory Committee)	東南悉尼區健康服務 (South Eastern Sydney Area Health Service)
約翰·佛列明 (John Fleming)	新南威爾斯州哮喘消費者代表 (Consumer Representative, Asthma New South Wales)
阿曼達·湯森 (Amanda Thomsen)	蘭域悉尼兒童醫院哮喘教育者 (Asthma Educator, Sydney Children's Hospital, Randwick)
珊卓·威爾斯 (Sandra Wales)	蘭域悉尼兒童醫院哮喘教育者 (Asthma Educator, Sydney Children's Hospital, Randwick)

使用資料來源如下：

澳洲國立哮喘理事會，哮喘管理手冊 2002 年。

(The National Asthma Council Australia, *Asthma Management Handbook 2002*.)

威爾斯王子醫院呼吸部門醫藥 - 氣管圖解。

(Prince of Wales Hospital, Department of Respiratory Medicine- Airway Illustration.)

澳洲哮喘 - 哮喘基本事實，2002 年。

(Asthma Australia - Asthma Basic Facts, 2002.)

澳洲哮喘 - 哮喘藥物與輸送器，2003 年 6 月。

(Asthma Australia – Asthma Medications and Delivery Devices, June 2003.)

伊拉娃拉哮喘計劃，住院病人哮喘教育套，1993 年。1998 年修訂 - 引發因素。

(Illawarra Asthma Project, Inpatient Asthma Education Package, 1993. Revised 1998 - Triggers.)

澳洲哮喘 - 哮喘與運動，2000 年 10 月。

(Asthma Australia - Asthma and Exercise, October 2000.)

新南威爾斯州哮喘基金會 - 哮喘清單，2003 年 8 月。

(Asthma Foundation of New South Wales- Asthma Checklist, August 2003.)

澳洲哮喘 - 哮喘友善學校指南 - 學生哮喘記錄卡。

(Asthma Australia - *Asthma Friendly Schools Guidelines* - Student Asthma Record Card.)

澳洲哮喘 - 兒童護理服務、幼兒園與學前班指南, 哮喘與五歲以下兒童- 哮喘記錄卡。

(Asthma Australia - *Guidelines for Childcare Services, Kindergartens and Preschools, Asthma and the Under 5's* - Asthma Record Card.)

兒童哮喘資訊套研發者：東南悉尼區健康服務哮喘教育者克麗絲汀·本恩斯(Christine Burns) 與美琳達·葛蕾(Melinda Gray): 旨在改善兒童計劃中的哮喘病 (Aiming For Asthma Improvement In Children Program) 。2004 年 1 月, 2006 年修訂。

卸責聲明：本資訊套版權所有。除根據 1968 年版權法案所許可的私人學習、研究、批評或評估的公平交易外, 未經版權所有者明確同意下, 任何部份內容皆不得翻印, 出售或儲存或電子媒體重播使用。任何未經授權的再製或使用, 無論是全部或部份, 都可能導致財務上, 禁止令或其他方式的處罰。有關再製與授權的請求與諮詢應向下列作者提出:

電子郵件: christine.burns@sesiahs.health.nsw.gov.au 與 melinda.gray@sesiahs.health.nsw.gov.au.

地址: 哮喘教育者(Asthma Educator) 美琳達·葛蕾 Melinda Gray,

蘭域悉尼兒童醫院

Sydney Children's Hospital, Randwick

High Street, Randwick, NSW 2031

兒童哮喘資訊套

CHILDREN'S ASTHMA INFORMATION PACK

內容/ Contents :

- 了解兒童哮喘
- 哮喘引發因素
- 哮喘藥
- 使用空間器
- 使用小量空間器附氧氣面罩
- 吹氣器與空間器清潔指南
- 哮喘清單 - 新州哮喘基金會
- 學生哮喘記錄卡(在學學生用)
- 哮喘記錄卡(學前兒童用)

進一步資訊聯繫名單/ Contact list for further information :

新南威爾斯州哮喘組織

Asthma New South Wales www.asthmansw.org.au 電話: (02) 9906 3233 或 1800 645 130

國立哮喘理事會

National Asthma Council www.nationalasthma.org.au 電話: 1800 032 495

蘭域悉尼兒童醫院 - 呼吸臨床護士顧問:

Sydney Children's Hospital, Randwick- Respiratory Clinical Nurse Consultant:

電話: (02) 9382 1521

重要電話號碼/ Important Telephone Numbers: :

家庭醫生:

急診部:

當地藥房:

了解兒童哮喘

Understanding Childhood Asthma

哮喘是什麼/ What is asthma ?

- 哮喘是一種呼吸問題。
- 澳洲四個兒童中有一個受影響。
- 有哮喘兒童的肺氣管是敏感或抽搐的。
- 暴露在特定引發因素下時，氣管反應就造成三種情況發生：

- ❖ 氣管肌肉收緊
- ❖ 氣管內壁發炎和腫脹
- ❖ 多餘黏液累積

(Airway illustration, Prince of Wales Hospital Dept Respiratory Medicine)

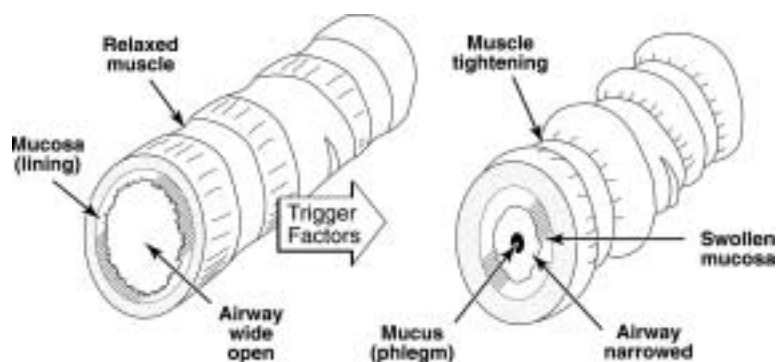
放鬆肌肉 Relaxed Muscle

黏膜(內壁) Mucosa (lining)

氣管張大 Airway wide open

引發因素 Trigger Factors

正常氣管 Normal Airway 哮喘氣管 Asthma Airway



肌肉收緊 Muscle tightening

黏液(痰) Mucus (phlegm)

氣管變窄 Airway narrowed

腫脹的黏膜 Swollen Mucosa

這造成氣管變窄，使兒童難以呼吸。

哮喘症狀

Asthma Symptoms

呼吸短促/呼吸困難

喘息或高度抽搐哨聲

咳嗽

胸口收緊

你孩子有這些症狀時，遵行他/她的哮喘行動計劃。

嚴重發病徵兆

Signs of a Severe Attack

- ❖ 很痛苦 - 上氣不接下氣
- ❖ 無法說話
- ❖ 蒼白與盜汗
- ❖ 嘴唇四週發青

如果你孩子有嚴重哮喘病發作的這些徵兆，你需要立刻就醫。

哮喘管理秘訣

Asthma Management Tips




- ❖ 帶你的孩子上家庭醫生處定期評估他們的哮喘管理情形。記得帶你孩子的哮喘行動計劃去，如果必要的話，可讓醫生評估和改變計劃。如果你沒有哮喘行動計劃，請醫生給你作一份。此外，也帶去你孩子的哮喘藥器，請你的醫生檢查你的孩子是否使用得正確。
- ❖ 給你孩子的學校或托兒所一份關於你孩子的哮喘管理計劃與緊急治療的詳細書面記錄。這份記錄通常是和你孩子的醫生商量後作出的，記錄需作定期評估使學校或托兒所設施保有最新的資訊。
- ❖ 給你孩子的學校或托兒所員工準備一套孩子的藍色急救噴器與空間器，讓他們在你孩子哮喘發作時給予急速治療。




當你孩子的哮喘控制得當時，他們才能過正常健康的生活。

哮喘引|發因素

Asthma Trigger Factors

患有哮喘的兒童的氣管比較敏感或具痙攣性。當暴露在特定的因素中時，他們的氣管便產生反應而發展出哮喘的症狀。這些因素叫作哮喘觸發因素。每個孩子的哮喘觸發因素不一定相同，有些孩子的觸發因素不止一個。保持一份你孩子的日常活動的日記，當症狀出現時，有助於辨別其觸發因素。如果你知道你孩子的觸發因素是哪些，要採取步驟把你孩子暴露在這些因素的可能性減到最低。最普遍的觸發因素列在下表中。

<p>傷風與 流感</p> 	<p>感冒常引 發哮喘。 這些是較難避免的引 發因素。 如果你孩子患了傷風與流感，就採用你孩子的哮喘行動計劃。</p>
<p>吸煙</p> 	<p>讓你的車裡與家裡成為無煙區。 記住打開窗門不能保護你的孩子不受煙害。 請想吸煙的人到屋外去。 避免帶你的孩子到有煙霧的地方去。</p>
<p>運動與游戲</p> 	<p>這是普遍但可妥善管理的引 發因素。 運動和游戲是健康的活動而不該避免。 如果運動是引 發因素，在運動或游戲前 5-10 分鐘給你孩子用藍色的舒解藥或穩妥福(Intal Forte) 或體累德 (Tilade) 。 開始前作暖身運動，結束時作冷靜運動。 如果哮喘症狀持續，和你孩子的醫生談談。</p>

<p>過敏原 - 包括塵埃, 發霉物, 蟻蟲, 花粉與寵物的毛</p> 	<p>使用防蟻蟲床墊蓋(西藥房有賣)。 每周一次用熱水(攝氏 55 度)洗床單, 讓陽光直接接觸晒乾。 地板與軟表面傢具用吸塵器吸乾淨, 定期用濕布擦拭硬傢具表面。 減少臥房凌亂程度, 去除過多的填充玩具。 房間要有適度的通風。 去除看得見的發霉物。定期清潔冰箱裡的滴水盤。 保持空調器乾淨。 不建議使用除濕器。 可能的話, 把寵物留在屋外。不可能的話, 至少不讓寵物進臥房。</p>
<p>天氣或氣溫改變</p>	<p>天冷時或晚間, 讓你的孩子離家前衣服穿得夠暖。</p>
<p>情緒</p>	<p>焦慮, 精神壓力, 傷痛, 大笑, 有時也都是引發因素。</p>
<p>有些食物和食品添加物</p> 	<p>鼓勵你的孩子有健康平衡的飲食。只避免吃已知會引起過敏的食物。 可引發哮喘的食品添加物包括偏亞硫酸氫鹽/二氧化硫 (220-228), 酒石黃 (102) 味精(621)。</p>
<p>某些藥物</p> 	<p>例如: 阿斯匹林(aspirin)與其他非類固醇消炎藥(布洛芬 ibuprofen, 扭弱芬 nurofen)。和你孩子的醫生查詢一下。</p>

Document adapted from the Inpatient Asthma Education Package Illawarra Asthma Project 1993.Revised 1998.Triggers Handout.

哮喘藥物

Asthma Medications

治療和管理哮喘的藥物乃是可鬆懈氣管週圍的緊張肌肉與減少或預防氣管壁發炎的藥。

藥物有四大類:

- 舒解藥
- 預防藥
- 症狀控制藥
- 混合藥

吸入式哮喘藥

<p style="text-align: center;">舒解藥 (藍/灰色)</p> <p>例如: 穩妥靈(Ventolin), 補康油 9 Bricanyl), 愛羅密(Airomir), 愛思默(Asmol), 伊帕克(Epaq)</p> <p style="text-align: center;">哮喘發作時使用</p> <ul style="list-style-type: none"> 放鬆緊張的肌肉與打開氣管以舒解哮喘症狀。 症狀出現時用藥 - 但也可在運動前使用, 如果運動是引發因素的話。 幾分鐘後就生效, 可維持四小時之久。 如果需每週用藥 3-4 次以上, 你的孩子就該去看醫生重新評估他們的哮喘管理情形。 應該隨身攜帶。 	<p style="text-align: center;">預防藥 (白/黃/棕/紅/橙色)</p> <p>例如: 穩妥福(Intal Forte), 提拉得(Tilade), 帕密考(Pulmicort), 科瓦特(Qvar), 福利所泰德(Flixotide), 兒童用福利所泰德(Flixotide Junior)</p> <p style="text-align: center;">哮喘發作時使用無幫助</p> <ul style="list-style-type: none"> 可減少發炎與降低氣管對引發因素的敏感性以預防哮喘症狀與可能發作的出現。 需每天用藥才有效, 甚至無症狀出現時也要用藥。 可能用藥兩周後才開始奏效。 不是每個人都要用預防藥。
<p style="text-align: center;">症狀控制藥 (綠/藍色)</p> <p>例如: 塞立穩(Serevent), 偶喜思(Oxis), 福拉待爾(Foradile)</p> <p style="text-align: center;">哮喘發作時使用無幫助</p> <ul style="list-style-type: none"> 和舒解藥類似可放鬆緊張的肌肉, 但可維持達 12 小時。 通常用藥 30 分鐘後才能奏效。 晚間症狀和運動引發的哮喘, 或用吸入式預防藥仍不能控制的哮喘, 可憑處方買藥。 	<p style="text-align: center;">混合藥 (紫與紅色)</p> <p>例如: 塞立泰得(Seretide), 心必靠(Symbicort)</p> <p style="text-align: center;">哮喘發作時使用無幫助</p> <ul style="list-style-type: none"> 一個藥器裡混有預防藥和症狀控制藥。 方便服用。 雖用了吸入式預防藥仍不能控制哮喘時可開處方購用。 不一定適合每一個人服用。

口服藥

幸救來(Singulair) - 功效和吸入式預防藥一樣 - 一天吃一顆可嚼吞的藥。

氫化皮尼鬆(Prednisolone), 皮尼鬆(Prednisone) 皮密克斯(Predmix)與類迪皮類(Redipred) - 一種在急性發作而對吸入式舒解藥反應小或無反應時使用的急救藥。只能用短暫時期。可包括在你孩子的哮喘行動計劃裡。

如果你有任何問題或想得到關於藥物的可能副作用的進一步資訊, 可請問你的哮喘教育師或孩子的家庭醫生。

使用附面罩的小劑量空間器

Using A Small Volume Spacer Device With Mask Attachment

空間器是一種有助於哮喘患者有效使用其噴器(計算劑量的吸氣藥器)的塑料手握腔。小量空間器附加一個面罩能確保嬰兒與小孩所吸服的是計量過劑量的藥物。需用噴器的所有年齡的兒童都該使用空間器。

推薦使用年齡

0-4 歲

<p>1. 打開蓋子搖動噴器。</p>	
<p>2. 把噴器裝到空間器尾端。</p>	
<p>3. 把面罩輕輕罩住孩子的嘴巴和鼻子。確保面罩四週沒有縫隙。</p>	
<p>4. 從噴器頂端往下壓，釋放一口藥到空間器裡。看著孩子吸入呼出 4-6 次後才移除面罩。</p> <p>如需多噴一次藥，可重覆步驟 4。</p>	

Document adapted from Asthma Management Improvement Council for the South West of NSW.

使用空間器

Using A Spacer Device

空間器是一種有助於哮喘患者有效使用其噴器(計算劑量的吸氣藥器)的塑料手握腔。空間器分兩種-小劑量和大劑量兩種。需用噴器的所有年齡的兒童都該使用空間器。

推薦使用年齡

小劑量: 所有年齡

大劑量: 6 歲和以上

(4 歲以下兒童請參閱附面罩小劑量空間器傳單)

<p>1. 打開蓋子搖動噴器。如圖所示把噴器嵌入空間器。</p>	
<p>2. 把嘴唇放入吹口。從噴器頂端往下壓，釋放一口藥到空間器裡。</p>	
<p>3. 從嘴裡正常吸氣呼氣四次。</p> <p>如需多噴一次藥，可重覆步驟 2-3。</p>	

* These diagrams depict a large volume spacer being used

Document adapted from Manly, Warringah and Pittwater School Asthma Program 1999.

空間器與噴器清潔方法

Cleaning Instructions For Spacer Devices And Puffers

空間器 Spacers

- 拆除空間器。
- 在乾淨肥皂溫水裡洗淨所有部件。
- 不要再用水沖洗一遍。
- 讓所有部件自然陰乾。(絕勿拿布擦乾，這會積累靜電，造成藥粉黏附空間器內壁)。
- 部件乾燥時組裝回去。

建議你每隔 1-2 周清潔一次空間器

噴器 Puffers

- 把金屬筒和塑料膈分開。
- 不要把金屬筒弄濕或浸在水裡。
- 在溫的自來水下沖洗塑料膈。
- 塑料膈內外完全弄乾。
- 把金屬筒和塑料膈組合回去。
- 不使用噴器時蓋好蓋子。

建議你每周一次以及噴器噴不靈時清潔你的噴器。

金屬筒側面可找到藥效過期日，應該定期查看效期。

**穩妥福(Intal Forte)與提拉德(Tilade)噴器應每天清潔一次並遵照廠商指示使用。*

看醫生前的哮喘清單

ASTHMA CHECKLIST

FOR YOUR VISIT TO THE DOCTOR

請問你的醫生

ASK YOUR DOCTOR

1. 我孩子的哮喘有多嚴重?
2. 我如何辨認嚴重的哮喘發作而如果發生我該怎麼辦?
3. 我的孩子需用什麼哮喘藥? 問你的醫生劑量多少及多久服用一次?
4. 用來治療哮喘的舒解藥, 預防藥, 症狀控制藥或混合藥各有何不同?
5. 我該如何給我孩子服用藥物?
6. 我如何使用給藥器? 請醫生檢查你的孩子是否正確地使用?
7. 我是否可以有一份告訴我如何辨認惡化中的哮喘, 如果這情況發生了該怎麼辦以及如何迅速求助的書面哮喘行動計劃? 也請你的醫生解說書面哮喘行動計劃。
8. 什麼事情可引發我孩子的哮喘?
9. 我何時該回來重新評估我孩子的哮喘?

如果運動引發你孩子的哮喘, 請問你的醫生如何預防與管理運動引發的哮喘。

絕勿害怕問你的醫生很多問題。這是學習管理你孩子的哮喘的最佳辦法。

列一張問題清單下次預約時帶去問。

哮喘看醫生三次以上計劃
Asthma 3+ Visit Plan

如果你的孩子:

- *多數日夜都有症狀
- *使用哮喘舒解藥每周超過三次
- *曾因哮喘病發而住過院
- *因哮喘而錯過上課時間

那你就該去看醫生, 登記參與哮喘看醫生三次以上計劃, 拿份哮喘行動計劃書幫你控制你孩子的哮喘。

告訴你的醫生

TELL YOUR DOCTOR

1. 你孩子多久出現一次哮喘症狀, 亦即喘鳴, 呼吸短促, 呼吸困難與/或咳嗽。
2. 從上次看醫生到現在你孩子的哮喘症狀的任何變化。如果你認為預防藥有效, 就告訴你的醫生。
3. 你孩子多久要用一次哮喘舒解藥, 亦即, 愛羅密(Airomir), 愛思默(Asmol), 補康友(Bricanyl), 伊帕克(Epaq) 或穩妥靈(Ventolin)。
4. 如果你不能記得是否定期給你孩子服用預防藥 (穩妥福(Intal Forte), 提拉得(Tilade), 福利所泰德(Flixotide), 帕密考(Pulmicort), 科瓦特(Qvar), 幸救來(Singular))。
5. 如果你使用處方藥器把藥給孩子有困難的話。
6. 如果你的孩子因為哮喘幾天沒上課的話。
7. 如果你孩子在使用任何其他藥物或治療, 包括補品(非藥類)治療的話。
8. 什麼事情引發你孩子的哮喘症狀, 如果哮喘症狀在運動或其他身體活動中出現的話。
9. 如果你擔心你孩子的哮喘的話。
10. 如果你有孩子的高峰流量讀數記錄或哮喘症狀的日記的話, 拿給醫生看。

儘量把你孩子的哮喘情況告訴你的醫生, 使你和醫生能討論與同意最佳與最合適的治療你孩子的方法。你找一個可以幫助你管理你孩子的哮喘, 解釋如何管理以及能回答你問題的醫生是很重要的。

如果運動引發你孩子的哮喘, 問你的醫生如何預防和管理運動引發的哮喘。

兒童護理哮喘記錄卡

Childcare Asthma Record Card

本記錄需由父母在與他們孩子的醫生(家庭醫生)商量過後填寫。如果管理計劃有任何改變，父母應立即通知他們孩子的托兒服務，幼兒園或學前班。請在合適的格子裡打勾，在標明的空白處以印刷體書寫你的反應。有些問題你可能需要勾一個格子以上。

兒童名字: _____ 性別: 男 女
 (姓) (名)

個人詳情	
出生日期/...../.....	看護人:
緊急情況聯絡人(例如父母/監護人)	
a 姓名.....	關係.....
電話..... (宅)	電話..... (單位)
b 姓名.....	關係.....
電話..... (宅)	電話..... (單位)
醫生	電話.....

通常哮喘管理計劃		
兒童的症狀(例如咳嗽)		
引發因素(例如 運動, 花粉)		
藥物需求:		
藥物名 Name of Medication	服用法(例如噴器與空間器) Method (eg puffer & spacer)	何時與劑量? When and how much?

你孩子告訴你他/她何時需用哮喘藥嗎?	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
你孩子服用哮喘藥時是否需要協助?	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
你孩子運動/遊戲之前是否用藥?	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>

緊急情況時，遵照下列打了勾的計劃

標準哮喘急救計劃 請勾首選格子

步驟 1	讓孩子坐直，保持平靜並安慰他。不要讓他一人獨處。
步驟 2	噴四次藍色舒解藥噴器愛羅密(Airomir), 愛思默(Asmol), 伊帕克(Epaq) 或穩妥靈(Ventolin)。一次噴一下，最好通過空間器噴。每噴一次，讓孩子從空間器裡吸氣四次。
步驟 3	等四分鐘。
步驟 4	如果沒什麼或毫無起色，重複步驟 2 與 3。如果還是只有一點或毫無起色，立即叫救護車(撥 000 號)。

或

我孩子的哮喘急救計劃(附件)

額外評語:

本人授權員工遵照首選哮喘急救計劃而協助本人的孩子服用哮喘藥物，如果他們需要幫助的話。如果這些指示有所變動，本人會以書面通知貴方。如果本人的孩子需要緊急治療或如果本人的孩子在貴方托護期間出現規律的哮喘症狀時請通知本人。

父母/看護人簽名:

日期:

本人證實本人已閱讀首選哮喘急救計劃並同意其執行。

醫生簽名:

日期:

Adapted from the Asthma Australia- Guidelines for Childcare Services, Kindergartens and Preschools, Asthma and the Under 5's- Asthma Record Card.