



氣喘病人之護理指導

氣喘是一種支氣管痙攣，使得呼吸道變得腫脹及黏膜分泌增加的現象，導致氣管狹窄，而造成咳嗽、喘鳴、胸悶、呼吸困難等氣喘症狀。

※返家後應注意：

- 一、改善居住環境，使用易清潔的家具及寢具，以避免塵蟎的滋生。
- 二、保持適度環境的溼度與溫度，一般溼度約 60~70%。
- 三、避免接觸易造成發作的原因：如花粉、灰塵、絨毛玩具、香菸、吸入冷空氣、黴菌、空氣污染(油漆味、香水味)…等。
- 四、均衡飲食，避免高蛋白、高脂肪、高熱量的食物，避免食用冰涼類製品。
- 五、少出入公共場所，必要時可戴口罩，平時適度運動，生活作息正常，避免過度勞累及熬夜，保持心情愉快。
- 六、遇換季時，因天氣多變化，請注意保暖，尤其是頸部。
- 七、盡量減少胎兒和嬰兒暴露於過敏原。
- 八、避免抽煙及吸二手煙，尤其母親懷孕時抽煙更是禁忌。
- 九、依照醫師指示按時服藥，了解小量噴霧劑使用的正確方法。

※如果有下列情形，請立即回來複診：

- 一、氣喘發作時，切勿強制忍耐，必須儘早就醫，以防危及生命。
- 二、感冒、持續發燒 38.5℃、喉嚨發炎、肺炎或半夜咳嗽厲害至影響睡眠應儘早就醫，不要擅自停用氣喘用藥。
- 三、嘴唇發紫或發黑(發紺)。
- 四、呼吸緩慢，而且對週遭刺激的反應變的遲鈍。

參考資料

林瑞原、古世基(2008)·氣喘·當代醫學，35(10)，794-796。