



氣喘之護理指導

◎**氣喘**：大多是一種過敏現象，通常是吸進體內的某種物質造成的，如：塵埃、花粉、動物皮屑、細菌、黴菌、煙及化學性揮發物都可能引發氣喘，另外如：運動、冷空氣、食物、情緒起伏、感冒、懷孕也可能引發氣喘，近年有研究指出，肺部肌肉損傷也可能引發氣喘，而少數人甚至會因服用阿斯匹靈或某些止痛劑而引發氣喘。

◎**注意事項**：

1. 遠離過敏原：避免絨毛的玩具、窗簾、枕頭需經常清洗並日曬；避免接觸貓狗寵物、灰塵、花粉、過冷過熱環境，必要時可戴口罩。
2. 居住環境勿太潮濕，可利用冷氣機、除濕機、或空氣清淨機來輔助。
3. 避免到通風不良的公共場所，以免被傳染感冒而引起氣喘發作。
4. 保持心情平靜，避免二手煙。
5. 隨身攜帶治療氣喘藥物，以防發作時無人協助就醫而有生命危險。
6. 外出時請攜帶識別證，以備發作時，他人知此情況並協助就醫。
7. 如遇感冒，勿擅自停用氣喘藥物，勿相信偏方，及非科學的治療。
8. 平日保養飲食應均衡，足夠熱量及睡眠休息，適量的運動，大量液體攝取。(成人每日建議攝取水份體重*30 毫升)。

員生醫院關心您！