氣 喘 病 人 之 護 理 指 導

＊認識氣喘

氣喘為慢性氣道發炎，引發氣道阻塞所而造成的疾病，病人的呼吸道在受到過敏原或其他的物理化學因子刺激後，產生過度激烈的反應，使呼吸道的平滑肌發生痙攣、粘膜水腫、黏液分泌過多，導致呼吸道管徑變小，而出現咳嗽，喘鳴，呼吸困難的症狀。

＊誘發氣喘的因素

包括病毒感染、過敏原、吸入冷空氣、塵蟎、動物毛屑、花粉、香菸、黴菌、運動、空氣污染（如油漆味，香水味，香菸味）、情緒劇烈起伏、刺激性化學物品和藥物等，均能誘發氣喘。

＊氣喘治療的藥物

治療氣喘的藥物可分為控制藥物和緩解藥物。控制藥物以口服及吸入型類固醇等為主，緩解藥物以支氣管擴張噴劑為主，應學習分辨二種藥物，在急性發作時使用緩解藥物，平時應按醫師指示，使用長期預防性噴劑。

＊氣喘日常生活照顧

1.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，隨時關心自己的身體變化，可正常工作、遊戲和上學。

2.避免過度勞累及熬夜。

3.改善居住環境，使用容易清潔的家具及寢具，以避免塵蟎的滋生。

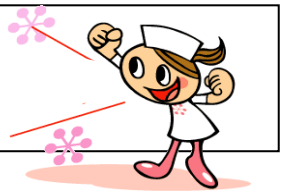
4.日常生活應避開香菸(抽菸及二手菸)、強烈氣味等誘發氣喘的事物，避免接觸易造成發作的過敏原，如：花粉、灰塵、絨毛玩具…等。

5.平時攝取均衡飲食，避免高蛋白、高脂肪和高熱量的食物（例如：油炸食物等）。

6.保持情緒平穩，情緒起伏或高壓力下亦會引起氣喘發作，應放鬆心情，以鼻吸氣以口吐氣，試著深呼吸。

7.遇換季時，因天氣多變化，須注意保暖，尤其是頸部。天氣溫度變化太大時，外出最好戴著圍巾、口罩。

8.依照醫師指示按時服藥，了解小量噴霧劑使用的正確方法。如氣喘發作且自行使用小量噴霧劑仍無效時，請儘速返院就診。

若您有任何相關的問題，請您直接詢問照顧您的護理人員，我們將竭誠為您服務 敬祝您　身體健康、平安喜樂！

護理部製 2005/8
2017/03 修訂