

# 國仁醫院

## M-07氣喘之護理指導



### 一、何謂氣喘？

氣喘為慢性支氣管發炎，是呼吸道對多種刺激物產生過度敏感的反應，而引起呼吸道黏膜腫脹，氣管收縮導致呼吸困難，是一種可逆的呼吸道阻塞症狀。



### 二、居家照護

- 請遵照醫師指示按時服藥，並依指示使用噴霧劑，勿自行停藥。
  - 天氣溫度變化太大時，外出最好戴著圍巾、口罩來保護您的肺。
  - 隨時攜帶藥物以備不時之需。
  - 攝取均衡營養，避免高蛋白、高熱量、高脂肪及冰冷之食物。
  - 試著找出適合自己的運動，來增加心肺功能，如：騎自行車、游泳、外丹功等。
  - 在易感冒的季節，儘可能避免接觸感冒的人，以免受到傳染。
  - 儘量避免會引發氣喘之過敏源，如動物的落毛、灰塵、花粉、多毛的玩具、吸菸或二手煙之環境等。
  - 氣喘發作時之處理：保持鎮靜→依醫師指示正確服藥→如果病情仍無法改善，立即就醫。
  - 避免任何會引發氣喘之活動或事物，如：
    1. 特定之食物或飲料。
    2. 環境突然之變化，如：冷空氣。
    3. 情緒壓力或焦慮。
    4. 易過敏體質，如：動物的落毛、灰塵等。
- 