

氣喘日常注意事項

1. 氣喘發作時應避免過度飲食、衣著緊迫、環境吵雜(會影響病患情緒不安)。
2. 勿平躺,應採坐姿或半坐臥姿減輕呼吸困難。
3. 避免處在寒冷潮濕或乾燥空氣污染的環境內,可使用圍巾或口罩作為保暖,以減少溫差劇變而導致氣喘發作。
4. 避免食用冰冷的食物及刺激性的食物,例如:辣椒、香煙、酒、咖啡。
5. 平常應養成適度規律的運動習慣,如散步、慢跑、騎腳車、游泳、瑜伽等.透過緩慢而有節律的運動,來達到鍛鍊身體及增加肺部功能,不可以激烈的運動。
6. 避免處於空氣不流通、濕氣、二手煙、灰塵、花粉…之環境.避免接觸絨毛玩具或豬、狗…等動物。
7. 保持愉快的心情,避免情緒的強烈起伏(大哭大笑)。
8. 氣喘或持續缺氧狀態應給予氧氣吸入以減輕症狀。
9. 請按時服藥並至呼吸胸腔科門診追蹤,切勿自行停藥。


有以下狀況應儘早就醫：

1. 發現自己有以下缺氧現象：感到窒息、說話困難、費力吸氣、嘴唇或指甲變灰藍色、呼吸時鼻孔會張得很大，此時，無論有沒有咳嗽、哮喘的情形都應該趕快就醫。
2. 當吸入型氣喘藥這類緩解藥物沒有辦法持續作用很久或甚至沒有幫助，呼吸仍然十分急促而且費力，必須及早就醫。
3. 醫生開的藥無效，症狀仍持續，或出現藥物的副作用，要趕快求醫。
4. 可以在醫師指示下每年施打流感及肺炎雙球菌疫苗。

參考資料

2019 台灣胸腔暨重症加護學會，P5 台灣氣喘治療指引. 2019. 全球氣喘創議組織

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 2007、2003

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2023年03月修訂