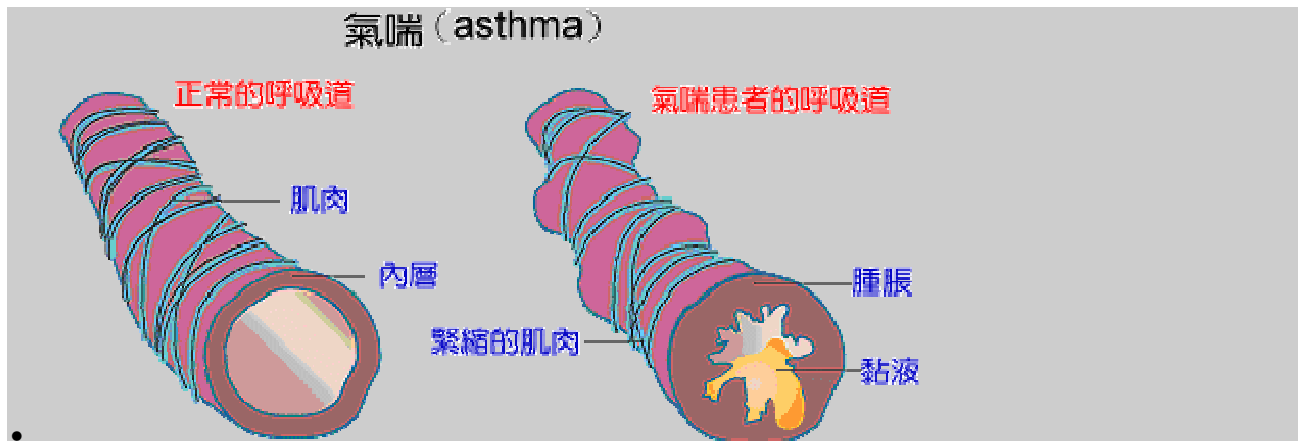


氣喘注意事項

※ 何謂氣喘？

呼吸道有一層薄薄的黏液，可吸附吸入氣道中氣體內的微小顆粒，再藉由纖毛擺動將顆粒移至氣管咳出或吞入體內，如此機制可保持氣道的清潔。而氣喘患者的氣道對於微小顆粒非常敏感，易產生過敏反應，讓患者氣道平滑肌收縮、氣道發炎腫脹、黏液分泌增加，導致氣道狹窄或阻塞而呼吸困難。



※ 氣喘的自我照護需知

1. 窗簾、地毯及床包組需勤於清洗並日曬；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，可利用乾淨的冷氣機、除濕機、或空氣清淨機來輔助，避免用掃帚掃地讓灰塵四處飛揚。
3. 儘可能找出自己誘發氣喘發作的誘發因素，並避免接觸過敏原。
4. 平日須保持心情平靜、愉快。
5. 最好與人同住，以防發作時無人協助就醫而有生命危險。外出時宜攜帶識別證，以備發作時，方便他人協助就醫。
6. 如遇感冒，勿擅自停用氣喘藥物且勿相信偏方。
7. 隨身攜帶氣管擴張劑，以備不時之需。
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。
9. 平時需規律就診治療，如遇：喘不過氣、半夜咳嗽厲害而影響睡眠、呼吸喘、發燒等情況時，應儘快就醫。