



屏基醫療財團法人屏東基督教醫院

成人氣喘照護

編號	ND 內-011
製訂日期	2003.07
六修日期	2018.01

一、什麼是氣喘？

氣喘是一種反覆發作的氣管發炎及氣流阻礙病變，經過適當的治療是可以有效控制的。

二、引發氣喘的原因：

當氣管或呼吸道發炎時，氣管就會變得腫脹，產生黏液並使呼吸道變狹窄，也會使您產生氣喘的症狀。

三、氣喘的症狀：

- 1.呼吸困難或呼吸時發出「咻咻」聲。
- 2.持續或經常復發咳嗽，尤其是晚間、凌晨或運動後出現。
- 3.胸口緊悶、感覺有壓力。
- 4.當吸入污染的空氣、香菸、花粉後會出現咳嗽、胸悶或喘鳴聲。
- 5.一有感冒或接觸貓狗即感胸悶。

四、氣喘的誘發因素有哪些：

- 1.激烈的運動。
- 2.病毒：感染呼吸道疾病（感冒）。
- 3.藥物：阿斯匹靈、心臟病藥物。
- 4.自我情緒：憤怒、憂鬱、緊張、壓力大、興奮。
- 5.食物：海鮮、花生、牛奶、大豆、蛋、巧克力、冰品。
- 6.居家環境：空氣污染源、刺激性味道，例如：油煙味、香水、消毒水…等、居家大掃除。
- 7.氣候：季節交替、空氣濕冷、溫差過大、潮濕。
- 8.過敏原：塵蹣、黴菌、蟑螂、花粉、灰塵、貓狗毛等。
- 9.有機溶劑：抽菸、汽機車排放廢氣、工廠化學物、油漆、柏油。

五、就醫時注意事項：

- 1.與您的醫師討論有哪些氣喘藥物會影響到您其他的疾病，尤其是有其他慢性病如高血壓、糖尿病。
- 2.定期至胸腔科門診追蹤檢查。

3. 與您的醫師討論任何症狀或是藥物副作用；即使這些症狀或目前所使用的藥物好像與氣喘無關。
4. 若無法配合藥物的使用，請告訴您的醫師，您無法使用藥物的真正原因。
5. 當您情緒不佳時，請尋求家人、親朋好友或病友的協助；因為有些病人在此種狀況下，氣喘會比較容易惡化，而危及您的生命。
6. 當您長期口服或注射皮質類固醇時，必須定期接受的檢查。因為可能出現的副作用包括：骨質疏鬆症、高血壓、糖尿病、白內障、肥胖…等。

六、日常生活注意事項：

1. 居住環境勿太潮濕，一般濕度控制在 55~65%，溫度最好在 25~28°C 較為舒適。
2. 避免接觸易造成發作的過敏原：如花粉、灰塵、地毯及有異味的氣體。
3. 減少出入通風不良的公共場所，以防被傳染感冒引發氣喘發作。
4. 平時適度的運動與休息，養成早睡早起的習慣避免過度勞累及熬夜。
5. 保持心情平靜、避免生氣、憤怒、焦慮、緊張。
6. 攝取均衡飲食，並大量飲水，成人每日攝取量最好 2000C.C.~2500C.C.。
7. 每日早起，呼吸新鮮空氣。
8. 最好與家人同住，以防發作時無人協助就醫，而有致命危險。
9. 每日自行以簡易之尖峰流速測量儀測量自己的肺功能，記錄於『氣喘照護日記』。
10. 外出時應戴口罩，請隨身攜帶緊急藥物，以備發作時使用，嚴重時請他人協助立即送醫救治。
11. 出院後確實依照醫師指示服藥，並瞭解藥物的用法、作用與副作用。
12. 如遇感冒，不要擅自停用氣喘藥物，應儘速回診調整用藥，不要輕易相信偏方，及非科學的治療方法。
13. 如遇有下列情況時，應立即求治。
 - (1) 上呼吸道感染：喉嚨發炎、肺炎。
 - (2) 流行性感冒、發燒。
 - (3) 半夜咳嗽嚴重導致影響睡眠。
14. 氣喘發作時，必須儘早求醫，以免發生生命危險。
15. 在流感流行期間，建議施打流感疫苗，以增強抵抗力。

屏基關心您 祝您早日康復

