

動，運動後要做緩和運動，適度的休息，
避免過度勞累及熬夜。

12. 最好與家人同住，以防發作時無人協助，
延誤就醫就會有致死的危險。
13. 記錄氣喘發作的狀況：多久發作一次？情
況多嚴重？發作之前出現了什麼狀況？留
意是否有特定的食物、藥物或動作會引發
氣喘，可供醫師診察時參考。

五、如果有下列情形，請立即回來複診：

1. 氣喘發作時，切勿強制忍耐，必須儘早求
醫，防危及生命。
2. 上呼吸道感染：喉嚨發炎、肺炎或半夜咳嗽
嚴重至影響睡眠應儘早就醫，不要擅自停用
氣喘藥物，並且不要輕易相信偏方及非科學
的治療。
3. 呼吸緩慢，而且對周遭刺激的反應變的遲鈍
。
4. 嘴唇發紫或發黑(發紺)
5. 持續發燒超過38.5℃。

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-6150011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：07-6150022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：07-5599123

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

表單編號：HA-1-0016(3)

義大醫療財團法人 20X20cm 2024.04印製 2019.03修訂

氣喘病患注意事項



 **義大醫療財團法人** 編印
E-DA HEALTHCARE GROUP

氣喘病患注意事項

一、氣喘定義：

氣喘是一種支氣管發炎現象，使得呼吸道變得腫脹及黏液分泌增加的現象，導致氣管狹窄，而造成咳嗽、喘鳴、胸悶、呼吸困難等氣喘症狀。

二、病因：

1. 呼吸道炎症反應，致呼吸道之上層粘膜腫脹。
2. 呼吸道變窄，使得呼吸變得困難，此種變化經療之後改善。
3. 呼吸道超敏感(具過度反應性)，因此呼吸道對很多刺激物皆起強烈反應，如對香煙、煙霧、花粉、冷空氣．．．等，易起反應，就引起氣喘發作，而產生胸悶、咳嗽、喘鳴與呼吸困難。

三、氣喘的主要症狀：

1. 呼吸困難。
2. 喘鳴。
3. 胸悶。
4. 慢性咳嗽。

並非所有的氣喘病人皆有喘鳴聲音出現，有

些病人只有咳嗽，尤其是時常發生於夜晚與運動後。治療可以改善氣喘的症狀，即使是症狀相當輕微，也必須儘早治療，以免症狀惡化，使肺部長期受傷。

四、居家生活注意事項：

1. 吸入藥品：請記住醫師處方吸入劑的使用方法、劑量與次數，並正確及規則使用。
2. 急救噴霧器使用方法(如備勞喘)：
 - (1) 先上下搖晃噴霧藥瓶。
 - (2) 慢慢將氣完全吐出，並將噴霧藥瓶吸嘴置入張開的嘴巴，約五公分處，如果噴霧藥瓶有附吸入式吸嘴時，則直接含住吸嘴。
 - (3) 壓下噴霧藥瓶按鈕，並慢慢的吸入。
 - (4) 吸飽氣後，盡可能地閉氣，並默數一到十。
 - (5) 慢慢地吐氣，五分鐘後再使用一次，完成兩次的吸入才算是大功告成。
 - (6) 若吸入3~5次仍無法緩解症狀，請盡速至醫院就醫。

3. 定期使用藥物：在醫院內只是治療的開始

，請務必遵照醫師囑咐，定時定量使用所開藥物（吸入或口服），藥物用完之前，請到所建議的門診繼續治療，以確實控制病情。

4. 若為過敏引起之氣喘，則須避免接觸易造成發作的過敏原：如花粉、灰塵、地毯、寵物、窗簾等。
5. 要勤洗手，易沾染塵埃的物品例如大型書架，請不要放在臥室內。
6. 床用品，避免使用毛氈，改用可清洗的棉製氈子，並每週清洗，並且經常清洗被單和枕套。
7. 衛教不良之飲食習慣如：抽菸、嚼檳榔及飲用含酒精的飲料，會對您的病情有不良影響，避開煙霧瀰漫的場所(如酒吧)。
8. 避免情緒、心情變化、刺激以及鎮靜藥物等，因會引起氣喘發作。
9. 當外面的空氣污染指數很高時，請關上窗戶，打開空調、乾淨的冷氣機、除濕機或空氣過濾清潔機；少到通風不良的公共場所，以防被傳染感冒而引發氣喘發作。
10. 早晨起床及出門時應戴口罩、圍圍巾；居住環境勿太潮濕，一般濕度約60~70%。
11. 維持適當適量的運動，運動前應先作暖身運