

氣喘患者於防疫期間的防護

春季氣溫天氣變化大，而濕度溫度的激烈變化下(如季節進入乾冷的秋天或是午後雷陣雨)、進出冷氣房其室內外溫差大於攝氏 6⁰c 都容易誘發過敏增加氣喘，加上最近花季陸續展開，許多民眾選擇戶外賞花，在溫差大及花粉等過敏原的雙重刺激下，更容易有過敏症狀。當過敏炎症反應發生於鼻腔時，稱之為過敏性鼻炎，發生於眼結膜時、稱之為過敏性結膜炎；發生於胃腸道時，稱之為過敏性胃腸炎；而當其發生於皮膚時，我們稱之為異位性皮膚炎；反應發生於支氣管時，我們稱之為氣喘病。

目前正值嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情期間，提醒氣喘患者應做好自我照護，保護呼吸道，早期認知察覺病人氣喘急性惡化的先兆，加以迅速處置，如此可以預防其進一步惡化，並有機會中止氣喘病的發作!進而有效控制氣喘：

1. 正確、規律使用吸入型藥物，穩定症狀：吸入性藥物是治療及預防氣喘發作重要的藥物，氣喘患者都應學會正確使用吸入器，以發揮最大藥效，減少氣喘急性發作。
2. 改善居家環境過敏原：居家照護事項，環境中充滿許多誘發氣喘的危險因子，如塵蟎、蟑螂、寵物毛髮、灰塵、黴菌等，可使用除濕機及空氣清淨機!建議每周至少固定打掃一次，清洗寢具、去除髒汙，並保持室內空氣流通，儘可能保持光照充足；疫情期間若要使用漂白水消毒環境，請戴手套及口罩調製消毒水。
3. 規律運動，控制體重，增加心肺功能：氣喘患者在氣喘控制良好的情況下，適度的運動，每天持續三十分鐘以上；與醫師諮詢後，可依據身體狀況選擇運動(如：慢跑、游泳、散步或騎腳踏車)進行鍛鍊，控制體重在正常範圍內，改善心肺功能，提升生活品質。
4. 出門戴口罩，避免刺激呼吸道：除了氣溫變化及花粉外，戶外環境也隱藏許多影響氣喘發作的危險因子，如汽機車廢氣、二手菸等，氣喘患者出門時戴上口罩，不僅保暖還能保護呼吸道，降低感染新冠肺炎及氣喘發作的風險，疫情期間要保持勤洗手、不亂觸摸眼口鼻及隨身攜帶藥物的習慣，保持心情平穩，平日做好自我照護，保持愉快的心情；多與大自然接近，則氣喘病患亦有機會過著與正常人一樣的日常生活。
5. 防範武漢肺炎(武漢肺炎為第 7 種冠狀病毒，稱為「2019 新型冠狀病毒」)，肥皂勤洗手、必要時戴口罩、避免食用生肉及生蛋、少去人多的場所、避免接觸禽畜類動物

~居家五招杜絕病毒源~

一. 門把天天殺菌

二. 濕度降低黴菌不易存活

三. 環境溫度升高，空氣較乾燥，理論上能降低病毒的活性及生存時間

四. 避免過敏粘膜破

五. 提升免疫力保健康

6. 回國若身體不適請主動通報，14 天內出現疑似症狀請先撥打防疫專線，並戴上口罩儘速就醫，務必告知醫師旅遊史。

做好個人衛生勤洗手，出入人多的密閉空間記得戴上口罩，保護自己身體健康才有足夠的防禦力對抗病毒。

若您有任何相關的問題，請您直接詢問照顧您的護理人員，我們將竭誠為您服務

敬祝您身體健康、平安喜樂!

[Tel:02-27718151#2662](tel:02-27718151#2662)