

氣喘與運動

一般人對於氣喘的觀念是：無法正常的運動，甚至連日常生活都可能受影響。根據調查發現，患有氣喘的孩童約有五成以上認為不適合做運動；誘發氣喘因素有：劇烈運動、感冒、氣溫及溼度的變化、吸入性過敏原（如灰塵、塵蹣等）。

氣喘患者於運動時請要溫暖而且潮溼的空氣，避免在寒冷、乾燥或高溼之環境下運動。天氣寒冷時運動，宜用口罩或圍巾將口鼻包著，吸入較溫暖之空氣。目前的理論認為，運動導致氣喘的原因多是由於運動時致使呼吸道水分及熱量大量流失。所以溫水游泳池對氣喘者而言，是個理想的運動環境（水溫 $24^{\circ}\text{C}\sim 25^{\circ}\text{C}$ 間，溼度也較高）。

氣喘患者可於運動前後使用吸入緩解藥物以預防氣喘之發作。運動前需做熱身運動（warming-up），運動後也要做緩和運動（cooling down）。若運動後發現有胸緊、呼吸困難急促或咳嗽之現象，則要檢查是否為運動引起的氣喘或是有其他的因素。

氣喘患者應用鼻子呼吸而不要張嘴巴呼吸換氣。鼻孔具有過濾、加溫、保溼作用，在氣體進入呼吸道前，可將大部分之雜物及有毒氣體清除阻止。當有鼻塞現象時，可使用適當藥物來使鼻道保持通暢。

避免負荷量大的運動且時間不要超過五分鐘，隨即休息，而後再繼續四、五分鐘運動，再一次休息，如此反覆運動。原則上在一小時內分次完成補助運動、主運動及休息。

另有氣喘病史的運動員應注意使用國際奧委會允許的藥物，以免喪失競賽資格。

過敏性氣喘患者，於運動時最好能有人伴隨，同時要攜帶緊急氣喘處理藥物。學校保健室或健康中心也應常備緊急處理支氣管痙攣的藥物以備臨時狀況。幫助氣喘患者心

理適應、自尊、情緒狀態、人際適應、及家人互動、減少活動的受限讓身心適應大環境，
融入整體社會，以提升生活品質。

若有任何相關的問題，請直接詢問照顧您的護理人員，我們將竭誠為您服務

敬祝 身體健康、平安喜樂!

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

修訂日期:20200220