

氣喘保養

對於氣喘：您與您的家人可以做什麼？您可能無法完全治癒氣喘，但可以好好控制氣喘。即使是氣喘病人只要學會控制氣喘病，仍然可以有正常的活動，照樣可以正常的工作，玩樂及上學，也可以維持良好的夜間睡眠品質。

如何控制您的氣喘及防止氣喘發作

1. 避免讓您氣喘發作的刺激因素。
 2. 隨身攜帶醫師建議您使用的治療及預防氣喘發作藥物。
 3. 即使您並無感覺任何不適，一年至少回診 2 至 3 次，檢測評估肺功能。
- 當您知道家中有人有氣喘過敏體質時，您可以利用預防的方式讓您的小寶寶比較不會得到氣喘病。

1. 當您懷孕時不要抽煙
2. 避免讓您的小寶寶吸二手煙及讓煙害進入您的家中。
3. 將您全家中的彈簧床、棉枕頭、棉被、毛毯……等物品包上防塵套
4. 防止貓毛及其他有毛寵物進入您的家中。

當人們罹患氣喘的時候氣喘的人可能會呼吸困難他們的氣喘發作是反反覆覆的以下是氣喘發作的病徵：

胸悶→咳嗽→喘鳴有些氣喘發作是輕微的，有些可能會非常嚴重，人們可能會因氣喘發作而死亡。

氣喘的人可能會因咳嗽或呼吸困難而晚上醒來

氣喘是一種肺部的呼吸道疾病

1. 氣喘不是傳染病，您可能於任何年紀得到氣喘。
 2. 許多時候一個家庭會有超過一個人得到氣喘。
 3. 空氣經由呼吸道進入肺部，呼吸道就如同樹枝般，越近末端分支越細。
 4. 當氣喘控制良好，呼吸道變得乾淨，呼吸會很順暢，氣體很容易進出肺部。
- 當氣喘控制不好，呼吸道壁會因發炎而變厚和腫脹，此時氣喘很容易發作。

1. 在氣喘發作時，僅有少數氣體能進出呼吸道；人會咳嗽和喘鳴及覺得胸悶。
2. 呼吸道壁會變得腫脹。
3. 呼吸道會變得狹窄。
4. 呼吸道黏液的分泌增加。

許多東西會引發氣喘發作有毛的動物、香煙、煙霧、枕頭和床上的灰塵、打掃的灰塵、味道重的氣味和噴霧、花粉、天氣、感冒、運動、打球、跑步、塵蟎、蟑螂及辛苦工作 有時候這些事物就叫做氣喘的誘發物

1. 居家環境要避免誘發氣喘發作的東西。不要養寵物，因為很多人會對動物的唾液、排泄物、毛過敏。室內禁止抽煙，要改掉抽煙習慣，或到戶外抽煙。避免香精等刺激味道，不要使用有刺激味道的肥皂、洗髮精或乳液
2. 氣喘病人的房間要做些改變。移除毯子及地毯，因為容易有塵蟎、灰塵及發霉。移除布沙發，彈簧墊及枕頭，因為容易有塵蟎及灰塵。不要讓寵物進入臥室。禁止在室內吸煙
3. 保持床的簡潔。灰塵易堆積在彈簧床、毯子及枕頭，會誘發氣喘發作。使用防蟎床套、枕頭套、被套。不要使用草蓆。可使用簡單的睡袋、太空被、涼被。使用 55°C 熱水清洗床單、被套；並以陽光曝曬
4. 保持室內通風及清潔。當室內有熱氣或烹煮時，需打開窗戶。當有燒木炭或煤油時，要保持通風。當戶外有很多汽車及工廠等排放的廢氣；或有大量花粉時，需關閉窗戶
5. 盡量在氣喘病患不在家時做的家務事：打掃環境及使用吸塵器、油漆、噴灑殺蟲劑、使用強效殺蟲劑、烹煮味道強烈食品，在氣喘病患回家前將室內氣體排出在沒有其他人能幫忙的情形下，若氣喘病患要打掃環境必須戴口罩
6. 大部份氣喘病患都需要二種氣喘控制藥物。每個氣喘病患皆需要快速緩解氣喘發作藥物，許多病患也需要每天使用預防藥物，保護肺部及預防氣喘發作
7. 請醫師寫下目前服用藥物及何時該服用他們 醫師可能使用本書內所述的醫療計畫使用醫療計畫可以讓您知道氣喘發作時該服用何種快速緩解藥物使用醫療計畫可以讓您記住每天該服用哪些預防控制藥物使用醫療計畫可以讓您了解在運動或體力勞動工作之前是否該服用氣喘控制藥物

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