

## 氣喘病人的休閒活動

適當的休閒活動可以讓氣喘病人增強呼吸肌，增加肺活量，並改善生活品質，因此我們應該鼓勵氣喘患者有正常的休閒及運動。然而，運動也是氣喘最常見的激發因子之一，因此氣喘病人在從事休閒活動之前，應該要有充分的準備。

首先，運動之所以引發氣喘，是因為運動會造成患者急促又用力的呼吸，使空氣快速通過支氣管，降低了支氣管黏膜的溫度，也使支氣管黏膜的水份蒸發，讓呼吸道更乾燥，當如此乾冷的空氣進入呼吸道後，會對支氣管產生強烈的刺激，使支氣管發生痙攣，而誘發氣喘發作，尤其是在激烈運動後更明顯，這就是所謂的運動引發性氣喘。但是患運動型氣喘的病人並非不能運動，關鍵是要先做好預防措施：延長暖身運動的時間至 15~30 分鐘以上，可減輕氣喘發作的嚴重程度，再加上適當使用藥物，運動的好處遠超過其風險。在運動前 20 分鐘吸入短效乙二型交感神經興奮劑，可有效避免運動型氣喘 4~5 小時，若吸入長效乙二型支氣管擴張劑則需在運動前 30 分鐘使用，藥效可維持 10~20 小時。一般而言，若氣喘控制良好，並不會發生運動型氣喘，因此任何運動皆可參與，若氣喘控制未達理想，則應避免劇烈運動，尤其不宜賽跑；當然天氣也有關係，乾冷的天氣尤其不宜。

如果想從事水上活動，則要特別注意天候跟環境。由於戶外的水溫較低，相似於進入溫差大的房間，對支氣管的刺激確實較大，因此有些報告認為氣喘病人在溫水游泳池游泳是最適當的運動，不過也有些研究指出，游泳池水中的含氯消毒劑可誘發氣喘發作，所以下水前要多注意池水的狀況。至於更進一步的浮潛或潛水等活動，因為水的密度比空氣大數百倍，對胸腔的壓力很大，在水中吸氣要克服水的壓力，等於是呼吸肌的負重訓練，但是對於是否會誘發氣喘或有改善則未有定論，一般患者最好量力而為。

氣喘病人不需要刻意迴避郊遊或旅行，只要病人先做好以下的防範措施，則可以旅遊愉快：

- (1) 攜帶足夠的藥物以供旅途所需。
- (2) 搭乘交通工具時選擇非吸煙區及空氣流通的地方。
- (3) 請醫師寫一份病歷摘要，載明診斷及用藥種類和劑量，以便旅遊中需要就醫提時供其他醫師參考。
- (4) 避免到花粉或黴菌過敏原多的地區旅行。
- (5) 考慮旅遊地區的交通方便與否，以及當地的醫療設施狀況。

當需要外宿時，不管是住在小木屋、飯店或帳篷，都應盡量避免住宿地方的過敏刺激物。小木屋及租住的房子通常容易佈滿灰塵和黴菌芽孢，所以抵達前須確定已打掃乾淨，甚至可自行攜帶防抗菌枕頭，以防止發作。至於一般大飯店，房間衛生條件都很好，黴菌芽孢較少，但是通常都使用厚窗簾、鋪地毯，所以可能會有塵埃、皮屑或塵蟎，對氣喘病人是有些威脅，必須特別注意。

萬一在搭乘車船時氣喘發作，如發作時處於密閉環境，應迅速至開放空間或空氣流通之處；如處於空氣流通之處，若有可能是因為外來之過敏原，如花粉或空氣污染，則應立即關閉門窗並打開空調。氣喘患者如果病情並非完全穩定卻必須搭飛機長程飛行時，可要求醫師給予口服藥物，一般建議在飛機起飛前 8 小時服 2 粒類固醇，起飛前再服 2 粒，如此應可避免飛行途中引起氣喘大發作，使飛行旅程更安全舒適。

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