

氣喘日常注意事項

何謂氣喘

氣喘屬於一種異質性疾病，常以慢性呼吸道發炎呈現。其定義為曾經出現表現型態隨時間變化且嚴重度不一的喘鳴、呼吸短促、胸悶及咳嗽等呼吸道症狀，同時也有程度不一的呼氣氣流受阻。

引發氣喘的可能因素

1. 吸入花粉、灰塵、動物毛髮。
2. 氣候變化和空氣污染。
3. 食物和藥物過敏。
4. 精神困擾(情緒激動)。
5. 上呼吸道感染、感冒。
6. 劇烈運動後支氣管收縮。

氣喘症狀

1. 包括慢性咳嗽、胸悶、哮喘、呼吸困難等症狀，最常在夜晚、清晨或運動後發生。
2. 症狀可在 1 小時內消失，亦可持續數小時。

日常注意事項

1. 氣喘發作時應攝取均衡飲食，避免過度飲食、衣著緊迫、環境吵雜。
2. 採坐姿或半坐臥姿減輕呼吸困難。
3. 避免處在寒冷潮濕或乾燥空氣污染的環境內，以減少溫差劇變而導致氣喘發作。
4. 避免食用冰冷的食物及刺激性的食物，例如：辣椒、酒、咖啡。
5. 養成適度規律的運動習慣，如散步、慢跑、騎腳車、游泳、瑜伽等。透過緩慢而有節律的運動，來達到鍛鍊身體及增加肺部功能，不可以激烈的運動。
6. 遠離過敏原，例如：灰塵、花粉、動物毛髮。
7. 保持愉快的心情，避免情緒的強烈起伏(大哭大笑)。
8. 氣喘或持續缺氧狀態應給予氧氣吸入以減輕症狀。
9. 確實服藥且會正確使用，勿擅自停藥。