



郭綜合醫院 預防氣喘發作注意事項

一、症狀：

發作時伴有哮鳴、胸悶、心跳加速、發紺、呼吸費力。

二、引發氣喘發作原因：

- 1.過敏原或刺激物進入呼吸道，使支氣管分泌物增，支氣管壁的肌肉收縮，阻塞呼吸道。
- 2.最常見的過敏原有：塵蟎、動物皮屑及排泄物、蟑螂。使用地毯、羽毛、棉絮類也易引起過敏。
- 3.常見易過敏食物，為蝦子、螃蟹、牛奶、大豆、蛋白、防腐劑、冰冷食物或飲料、含咖啡因者（巧克力、咖啡、可樂、茶、可可）、某些水果（芒果、草莓、蕃茄、柑橘類）。



三、居家注意事項：

- 1.避免接觸過敏原。
- 2.請遵照醫囑定時定量使用口服藥物及噴霧吸入劑，若無醫師指示請勿自行停藥或調整藥物劑量。
- 3.外出時隨時攜帶有註明自己是氣喘患者及緊急聯絡人電話及卡片。
- 4.運動會加重氣喘的症狀，建議在運動前 15-30 分鐘吸入支氣管擴張藥物，可有效預防氣喘發作，避免在乾冷的季節進行劇烈運動。



四、預防方法：

- 1.避免接觸會刺激發作的物質，如香菸、化妝水、灰塵、花粉等。
- 2.定期清潔窗簾、床單、地毯等，常保居住環境清潔。
- 3.如果有使用空調或是空氣清淨機，請定時檢查並清潔(更換)濾網。
- 4.空氣污濁或感冒盛行時盡量減少出入公共場所，外出時請戴口罩。

五、如有下列情形，請立刻回院複診：

- 1.呼吸越來越困難。
- 2.呼吸緩慢，而且對周遭刺激的反應變得遲鈍。
- 3.嘴唇發紫或發黑(發紺)。
- 4.持續發燒超過 38.5°C。

如何避免氣喘發作？

