

氣喘患者居家注意事項

●認識什麼是氣喘

是指空氣進入呼吸道受阻塞造成呼吸困難，發生不停的呼吸、喘息的現象。最明顯的特徵是病人在呼氣時發出似汽笛的聲音，可能發生支氣管壁肌肉收縮、支氣管粘膜腫脹及粘液分泌過多情形。

●可能出現的症狀

1. 喘鳴
2. 咳嗽有痰
3. 胸部緊迫感
4. 臉色蒼白

●造成的原因

1. 過敏原：如花粉、羽毛、灰塵、毛織品、玩具、寵物等
2. 細菌或病毒感染：如感冒、支氣管炎、慢性鼻竇炎等
3. 情緒：如激動或發脾氣
4. 環境的刺激：如空氣污染、菸
5. 藥物：如抗生素、退燒藥
6. 食物：如牛奶、雞蛋、巧克力等
7. 內分泌改變：如懷孕、停經、月經期

●拍痰的方法

1. 將手掌併攏並弓成杯形，放在胸廓上背部上拍打，可促進痰液的排出。
2. 記住！進餐前一小時及進餐後 1~2 小時不可拍打。
3. 一天拍 3 次，每次 10~15 分鐘。
4. 拍痰的禁忌：當患者感到疲憊或體溫脈搏呼吸血壓不穩時，不做拍打動作；脊椎、前胸中央、肚子不可拍打。

●居家注意事項

1. 抽菸者一定要戒菸
2. 避免出入公共場所，預防上呼吸道感染(感冒)
3. 痰若不易咳出，可請家屬幫忙拍痰
4. 在無限水的情況下，請多喝開水
5. 適度的運動
6. 保持情緒平穩，不熬夜，避免太過勞累
7. 天涼時加件衣服，睡覺時頸部保暖
8. 居家環境備，如窗簾被單應常清洗，防塵蹣、少穿毛料的衣服
9. 遵照醫師指示服藥或使用噴吸劑，不可自行增減藥量