



氣喘之照護

一、藥物使用注意事項：

1. 依醫師指示服藥，不可擅自調整劑量、次數或停藥。
2. 服用下列藥物，應注意事項：
 - 支氣管擴張藥物（例如：Berotec. Theolan. Prophylline），可能會有手指顫抖、噁心、嘔吐、心跳加快、眩暈、頭痛等現象，若症狀嚴重應返院檢查。
 - 類固醇藥物（例如：Prednisolone）應於飯後服用，必要時須與胃藥併用，避免傷胃；長期服用會有臉部腫脹情形，停藥後症狀會慢慢改善。
 - 利尿劑（例如：Lasix）及毛地黃（例如：Digoxin）併服時，應補充高鉀食物（如香蕉、柑橘類、無花果）。
 - 定量噴霧吸入器（MDI）的使用方法：
 - 使用前充分搖晃藥瓶，使藥物均勻。
 - 藥瓶底朝上，咬嘴朝下。
 - 先做 2 次深而緩的深呼吸，在第二次深呼吸吐氣結束時噴藥。
 - 噴藥後，平緩地深吸氣，吸氣最後閉氣一下（約 10 秒），讓藥物微粒深入肺中然後再吐氣。
 - 連續 2 次噴藥之間最好間隔一分鐘，以使藥物充分進入肺內。
 - 使用後應將咬嘴清洗乾淨並予風乾。
 - 使用含類固醇的噴劑後，應立即漱口避免口腔黏膜的刺激。

二、飲食注意事項：

1. 少量多餐，宜選擇軟質易消化食物。
2. 多吃高熱量、高蛋白質的食物，如肉、蛋、牛奶等，可讓身體好得更快。
3. 多喝開水（每天約 2000~3000cc），有助於痰液的排出，但您若有心臟病或腎臟病或排尿異常時，則須依醫師指示飲用。
4. 不要吃刺激性食物，如：咖啡、酒、太冷、太熱、辛辣等食物。
5. 多吃高纖維及高維生素 C 的食物，如：蔬菜、水果等，可增加抵抗力及預防便秘。
6. 減少產氣性食物或飲料的攝取，如：洋蔥、甘藍、豆類、瓜類及含碳酸性的氣泡飲料等，避免脹氣。

三、活動、運動注意事項：

1. 活動量須慢慢增加以增強耐受力，但以不會造成疲勞或不舒服為原則，步行是一種理想的活動（每天可散步三次，一次 30 分鐘）。
2. 工作應有計劃，輕重平均分配，慢而有條理地完成，儘量減少身體過度移動或費力。
3. 如有需要可依醫師指示於活動時使用 1~3 升/分鐘的氧氣。

四、日常生活注意事項：

1. 要注意保暖；天氣冷時，可戴口罩或圍巾保暖。
2. 減少到公共場所，可預防感染。
3. 居家環境應注意：室溫最好調整在 24~26 度左右，避免室內外溫差過大；濕度在 50% 左右，避免傢俱發霉或細菌孳生。
4. 避免刺激物，如：頭髮噴霧劑、寵物的毛屑、花粉、粉塵等。
5. 避免抽煙及暴露在密閉、擁擠或有濃煙、廢氣的場所。
6. 保持心情輕鬆愉快及充足的睡眠。
7. 可經由醫師建議使用儀器做肺功能測試，以評估自己的身體狀況。

五、殊注意事項：

若有出現下列情形時，應立即返院就診：

1. 發燒或畏寒。
2. 胸口緊縮感、呼吸不順，於服用平常吃的藥物也無效時。
3. 呼吸困難、哮喘、嘴唇或手指頭髮紫、咳嗽不停時。
4. 痰量增加、顏色變黃色或綠色、痰有異味、痰帶血絲時。
5. 軟弱無力或昏睡時。

六、追診追蹤：

依醫師指示返院追蹤。