



氣喘

政昇處方
宅配藥局



什麼是氣喘?



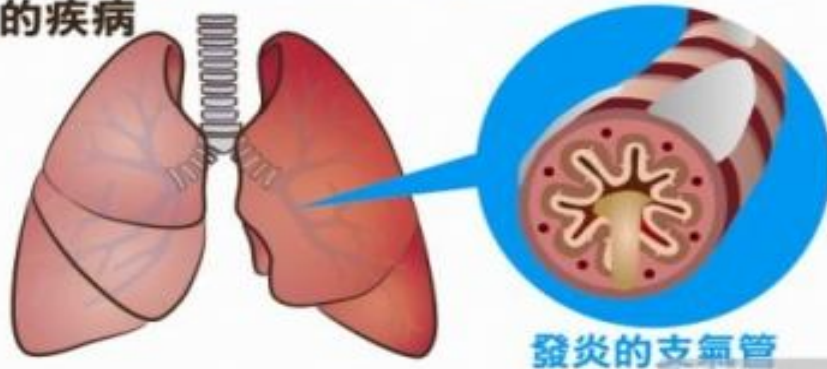
全民愛健康
氣喘篇2



什麼是氣喘

健談
havemary.com
圖文創作：健談

氣喘是一種慢性支氣管發炎與過度反應的疾病



當氣道過度反應或支氣管黏膜發炎造成急性氣流阻滯時，就會發作



依不同嚴重程度，可能出現呼吸困難、喘鳴音、胸悶和咳嗽等症狀



氣喘的治療，會依照嚴重程度而有不同，較常使用的是氣管擴張劑(緩解藥物)以及類固醇藥物(預防藥物)

更多資訊請上 健談 havemary.com



氣喘的分類：



全民愛健康
氣喘篇1



氣喘的分類

健談
havemary.com
圖文創作：健談

輕度間歇性氣喘，白天一週發作一次以內，夜晚一個月兩次以內



輕度持續性氣喘，白天一週發作超過一次或一天小於一次，晚上發作一個月超過兩次



中度持續性氣喘，白天發作一天超過一次，晚上發作一週超過一次

急救藥物



重度持續性氣喘，白天連續發作，夜晚常常發作

每天需吸入類固醇藥物來控制



更多資訊請上 健談 havemary.com

台灣常見的過敏原有哪些？

- 家塵 (93.4%)
- 塵蟎 (90.2%)
- 舊棉絮 (37.5%)
- 草蓆 (31.2%)
- 黴菌 (37%)
- 蟑螂 (45%)

台灣最重要的過敏原：



減少誘發氣喘方法：



全民愛健康
氣喘篇3

減少誘發氣喘的方法



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：三軍總醫院臨床藥學部
資深藥師 葉書榮藥師

留意空汙警報，若空汙嚴重時最好減少外出



居家使用HEPA等級的空氣清淨機，幫助過濾懸浮微粒



外出時建議配戴口罩、護目鏡，以隔絕菸塵



外出返家後盡快沐浴更衣，減少粉塵沾附



氣喘患者應隨身攜帶急救藥物



氣喘相關問題，建議諮詢
『過敏免疫風濕科、胸腔科、小兒科』

更多資訊請上 [健談 havemary.com](http://健談.havemary.com)



氣喘平時該注意些什麼？

1. 飲食方面


飲食方面應攝取均衡且營養食物，**避免**食用**冰冷、油炸、辛辣刺激**及容易過敏食物，如：**蛋白、海鮮、花生、巧克力**...等。

- 除了明顯會引起過敏的食物外，不要偏食。可適當補充益生菌或維他命。
- 羊奶與牛奶的成份十分相似，**故對牛奶過敏的患者亦可能會對羊奶過敏**，可以**豆漿**取代。



氣喘平時該注意些什麼？

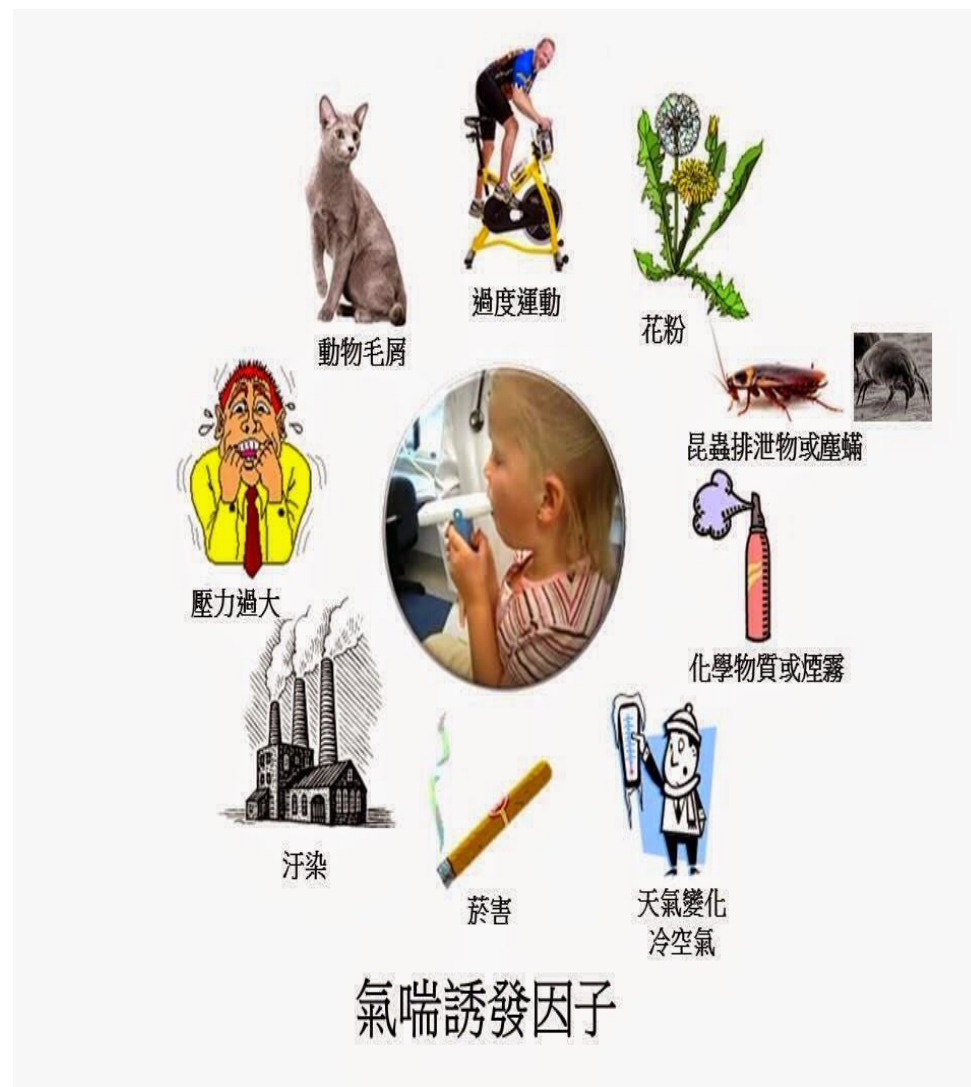
2. 居家環境

- ▶ 保持居家環境的簡潔，寢具**每2週**以**55°C**以上的熱水浸泡**20分鐘**後再清洗並以**陽光曝曬**，小孩子的絨毛玩具也是如此清洗。
 - ▶ 建議不使用**彈簧床**、**窗簾**、**地毯**(使用木板或磁磚地板)。
 - ▶ 視狀況可使用除濕機、吸塵器、空氣濾淨機，家中冷氣、除濕機、吸塵器濾網每**2星期**洗一次。
- 

氣喘平時該注意些什麼？


3. 居家環境

- ▶ 不要飼養寵物或不要讓寵物進入屋內。
- ▶ **禁止**在室內吸煙。
- ▶ 保持室內**通風**及**清潔**。
- ▶ 盡量在氣喘病患不在家時做的家務事。
- ▶ 當戶外有很多汽車及工廠等排放的廢氣，或有大量花粉時，**需緊閉窗戶**。



氣喘平時該注意些什麼？

4. 旅行及運動

- ▶ 運動是氣喘最常見的激發因子之一，尤其在乾冷的氣候中運動最容易引發。運動前需作 **15-30** 分鐘熱身運動，運動後要做緩和運動。
 - ▶ 旅行時 可攜帶自己的寢具。
 - ▶ 出外旅遊時隨身攜帶藥物及使用說明單
- 

有獎徵答

- 1. () 氣喘病人建議多食用冰冷、油炸、辛辣刺激的食物？

答案：✘

- 2. () 家中冷氣、除濕機、吸塵器濾網每2星期洗一次？

答案：○



謝謝聆聽

