

上氣不接下氣，救命！

氣喘發作時，呼吸（特別是呼氣）會產生高頻率雜音，常伴隨咳嗽、胸悶、呼吸困難、打噴嚏以及流鼻水；這種病症通常是由於過敏原、刺激物進入呼吸道，使支氣管分泌物增加且發生異常收縮所致。常見的原因有病毒、灰塵、花粉、情緒壓力等。

一、經過治療，您的病情已經有所改善，宜返家休養；為順利康復，請注意並配合以下事項

1. 多喝開水：是為了稀釋痰液，使痰液更容易咳出；但請酌量多喝水，每天約攝取 2000～3000cc 的溫水（五歲以下孩童半量）；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。
2. 定期服藥：在醫院內只是治療的開始，請務必遵照醫師囑咐，定時定量服用所開藥物，藥物用完之前，請到所建議的門診繼續治療，以確實控制病情。
3. 噴霧吸入藥品：請記住多久要使用一次，要使用幾天；並且正確使用噴霧器。
 - (1) 先上下搖晃噴霧藥瓶。
 - (2) 慢慢將氣完全吐出，並將噴霧藥瓶吸嘴置於張開的嘴巴前約五公分處，如果噴霧藥瓶有附吸入室時，則直接含著吸入室吸嘴。
 - (3) 壓下噴霧藥瓶按鈕，並慢慢地吸入。
 - (4) 吸飽氣後盡可能地閉氣，並默唸由 1 數到 10。
 - (5) 慢慢地吐氣，五分鐘後再使用一次，完成這兩次吸入才算是大功告成。

注意：六歲以下的孩子請勿使用噴霧吸入藥品！

4. 上學（工作）：如果不覺得難過，可以上學（工作），但這幾天內應避免劇烈運動。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。
5. 預防方法：
 - (1) 避免接觸會刺激發作的物質，如：香菸（含電子煙）、化妝水、灰塵、花粉等。
 - (2) 定期清潔窗簾、床單、地毯等物，常保居住環境清潔。

上氣不接下氣，救命！

- (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)空氣污濁或是感冒盛行時盡量不要外出，不得以外出時請戴口罩。
- (5)若感不適請即早就醫。

二、如果有下列情形，請立刻回來複診

- 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℃。

參考資料

陳夏蓮、葉明珍（2019）．呼吸系統疾病病人之護理．於胡月娟總校閱．內外科護理學（上）（六版，997-1175 頁）．華杏。

胡勝川（2022）．急診醫學醫療手冊（九版）．金名。