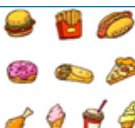


氣喘生活須知

一、什麼情況下會造成氣喘發作？

氣喘病人的氣管比正常人敏感，易受外界的物質刺激而引發氣喘症狀，而這些物質稱為誘發因子（過敏原），每個氣喘病人的誘發因子不盡相同。

以下為常見的誘發因子：

誘發因子		
環境過敏原		塵蟎
		花粉 灰塵
食物過敏原		過敏性食物 海產類 牛奶、蛋
		冰品、刺激性、 核果類等食物
空氣中的過敏原		油漆 香水 殺蟲劑
		空氣汙染（PM2.5） 汽機車廢氣 二手菸
其他誘發因素		室內、外溫差 大於 7°C
		病毒感染 感冒

二、日常生活注意事項

誘發因子		
可做		使用防塵蟎床套、枕頭套、被套

氣喘生活須知

誘發因子		
可 做		騎機車上下班時戴口罩，減少汽機車排放廢氣的接觸及冷空氣的接觸； 季節交替時，注意保暖
		運動前先作 10~15 分鐘暖身操，鼓勵緩和運動，如：游泳、騎自行車、慢跑等
		※遵守醫師指示用藥，勿自行調整劑量或停藥 ※隨身攜帶備用的支氣管擴張噴霧劑，有症狀時可立刻使用，解除症狀。
		養寵物需置放於屋外
不 可 做		避免食用冰品、刺激性或油炸物、核果類、海鮮等食物
		吹冷氣時注意室溫調整（24℃為宜），出風口勿對著口鼻直吹
		抽菸（含電子煙）及二、三手煙會使氣喘的症狀更加嚴重，建議戒菸
		避免使用蚊香、油漆、香水、燒香、殺蟲劑

三、總結

有效預防或減少氣喘發生，無論是在居家生活中須保持清潔，遠離過敏原，更要拒絕菸害避免刺激物，並且規律運動及配合醫師處方服藥、定期回診接受最適當照顧，在生活上才能夠獲得安全的保障。

參考資料

台灣兒童過敏氣喘免疫及風濕病醫學會（2023）・2023 年台灣兒童氣喘衛教指引・台灣氣喘衛教學會。

古等（2022）・2022 年台灣成人氣喘臨床照護指引・台灣胸腔暨重症加護醫學會。

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號 網址：www.cych.org.tw 諮詢服務電話：05-2765041

社區護理室：轉 6159、6158 社區健康部 社區護理室制訂／護理指導組審閱

編號 H001 修訂日期：2025 年 04 月 09 日