上氣不接下氣，救命！

氣喘發作時，會出現反覆性、突發性的喘鳴、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.**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。

2.**維持適度運動及均衡飲食**：除非正處於氣喘急性發作期，適當運動是氣喘防治所必須的。運動前必須有熱身運動。游泳是一項值得鼓勵的運動，一方面可增加肺活量，一方面可讓病人適應冷熱溫差的變化。飲食方面，盡量維持清淡飲食，避免高熱量、油炸食物。

3.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。

4.預防方法：

(1)避免接觸會刺激發作的物質，如：香菸(含電子煙)、二手菸、絨毛玩具、羽毛製枕頭、動物毛髮、花粉等。

(2)定期清潔窗簾、床單、地毯等物，常保居住環境清潔。

(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。

上氣不接下氣，救命！

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.呼吸喘、嘴唇或手指頭發紫、咳嗽不停時。

4.發燒或畏寒。

5.出現不規則心跳時。

6.胸口緊縮感且服用平常吃的藥物也無效時。

參考資料

胡勝川（2022）・*急診醫學醫療手冊*（九版）・金名。

陳夏蓮、葉明珍（2023）・呼吸系統疾病病人之護理・陳夏蓮總校閱・*內外科護理學（上）*（七版，1085-1298 頁）・華杏。

楊曜旭（2024）・兒童氣喘的照護與治療・台大兒童醫院主編・*實用兒科學*（二版，541-552 頁）・金名。

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　急診：轉 1991、1992
護理部 急診制訂／急診醫學部協助審視／護理指導組審閱
編號 H004　修訂日期：2025 年 08 月 21 日