

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。