

氣喘大作戰，不再喘呼呼

2019.08制定
2023.02審閱



氣喘是什麼？

指肺部支氣管出現慢性發炎產生的過度反應。



誘發原因：

呼吸道感染、氣候、環境、運動、食物、藥物、心理因素等。



症狀：

發作時呼吸會出現喘鳴聲、有胸悶、呼吸困難及長期咳嗽不癒等症，症狀在夜晚、凌晨以及清晨時最為劇烈，且氣喘會反覆發作。



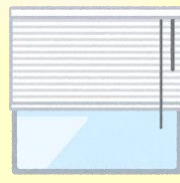
防範妙招：



空氣清淨機



烘乾機



百葉窗



遠離菸害



配戴口罩



選用太空被、涼被或蠶絲被



寢具陽光曝曬



寢具熱水浸泡



適度運動



按時用藥



保持情緒平穩

參考資料引自國健署社區氣喘照護手冊；圖片引自google

若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康