

# 氣喘

國泰綜合醫院 急診處 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 何謂氣喘

氣喘俗稱「嘿龜」，是一種慢性的疾病，指個體對外來過敏原或內在刺激產生過敏反應所發生的細支氣管收縮現象。

## ■ 日常生活注意事項

- 戒酒、戒煙、避免二手煙。
- 避免感染或感冒，若有發燒及呼吸困難時，應前往就醫。
- 合宜室溫，避免寒冷、乾燥的空氣，平時應注意保暖。
- 避免大笑、大哭、情緒過度激動及不必要之心理壓力。
- 避免接觸過敏原（如花粉、灰塵、動物、毛織性布偶和上呼吸道感染的人）。

- 避免劇烈運動。運動前暖身、運動後緩和運動，亦可預防發作。
- 攝取平衡營養的食物，避免冰冷及油炸食物；若無心臟病平日應多喝水。
- 依照醫生指示服藥，定期門診追蹤治療。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院	(02)27082121	急診處	轉 3761
汐止國泰綜合醫院	(02)26482121	急診處	轉 3910
新竹國泰綜合醫院	(03)5278999	急診處	轉 1190

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AX100.105.2013.12 七修

2020.05 審閱