



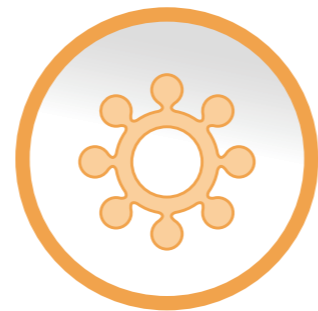
1. 氣喘是什麼

氣喘是一種呼吸道慢性炎症反應，主要為氣管、支氣管受到刺激而產生的支氣管痙攣、黏膜水腫及分泌過多黏液，造成呼吸道阻塞、呼吸困難等不適的症狀。



2. 誘發氣喘發生的原因，可分為下列兩種

- 過敏原：常見來源如灰塵、塵蟎、花粉、動物之毛皮、黴菌、食物等。
- 非過敏原：常見原因如呼吸道感染、氣候劇烈變化、劇烈運動及空氣污染等。



3. 常見氣喘發作症狀

常見為咳嗽、喘鳴、胸悶及呼吸困難，少數會出現長期夜間慢性咳嗽。



4. 氣喘兒居家照顧

- 改善居家環境，遠離過敏原刺激
- 室內不要飼養有毛之寵物，或接觸絨毛玩偶、布偶。
- 家中不要鋪地毯，傢俱擺設簡單。每週以攝氏55-70度熱水清洗床單、被套及枕套一次。
- 臥室內使用除溼機及冷暖機，避免高溫及潮濕，保持室溫攝氏24-28度，經常清洗濾網，以減少灰塵產生。
- 家中成員避免吸煙。
- 減少兒童暴露在誘發氣喘的環境中。
- 保持空氣流通。
- 遠離非過敏原刺激
- 氣候變化大時，最好能戴口罩及使用圍巾。
- 適當的運動，運動前15分鐘先做暖身運動。



5. 氣喘發作怎麼辦

- 保持鎮定、鬆開衣物，協助採坐姿，以減輕呼吸困難的症狀。
- 遵從醫護人員指導，使用支氣管擴張劑。
- 症狀若無改善時，則應儘速就醫。

