

氣喘是一種很煩人的呼吸道疾病，造成氣喘的原因是多重性的，如過敏環境……等。



氣喘的保健之道

- 急性發作時，可使用氣管擴張噴劑，再緊急送醫治療，並接受3-5天的類固醇治療。
- 環境要乾爽，保持良好日照及通風，並使用除濕機以防發霉。
- 家裡常打掃，不要留有灰塵。
- 避免易積灰塵及生毛之家具，如地毯、尼絨沙發等。
- 不栽種有花粉種子的植物。
- 空氣要清新、不吸煙，避免刺激性氣味，如油漆、燒香、香水等。
- 避免出入公共場所，以免空氣污染及感冒，誘發氣喘。
- 住家環境不要太冷，夜裡或清晨注意穿衣保暖及關門。
- 禁食冰涼食物、糖果、巧克力、西瓜、橘子、香蕉、山東大白菜、白蘿蔔、竹筍、蛋、海鮮、香菇、芒果等，或藥物如抗生素、阿斯匹靈等，確實會引起氣喘者，應儘量避免食用。
- 情緒要穩定，勿太激動(大笑或哭鬧)及緊張，不劇烈運動。
- 氣喘發作要儘早送醫，並按醫師指示服藥，切勿自行亂服藥，以免造成藥過量中毒。

