

氣喘病人日常生活衛教指導



1.維持呼吸道通暢

(1)氣喘急性發作期醫生會給予支氣管擴張劑。

(2)深呼吸及有效咳嗽。

(3)氧氣使用。

(4)呼吸困難時，可採坐姿向前傾身或半坐臥，會使呼吸感到較順暢。

2.休息：協助採舒適體位，避免談話，限制訪客及閱讀書報。

3.維持身體清潔：

(1)保持口腔清潔，咳痰後以溫和或漱口劑漱口。

(2)保持身體皮膚的乾燥清潔與舒適。

4.給予心理支持，減輕病人焦慮產生。

5.飲食：

(1)選擇清淡、無刺激性、容易消化食物。食物應冷熱適中，避免冰冷食物，以防刺激咽喉而引起咳嗽。

(2)鼓勵每兩小時喝 300cc 的溫開水，讓痰容易咳出，有水分限制者除外，如腎臟、肝臟、心臟功能不好者。

6.環境控制：

(1)家中灰塵，應常常清掃

(2)注意氣候變化，避免冷空氣的刺激。

(3)不可在病人所在的室內抽煙。

(4)家中若有養寵物，應養在室外。

7.病人要學會正確使用支氣管擴張劑，若於家中用藥後症狀仍未改善，要立即就醫。

參考文獻：

王桂芸、李惠玲 (2016)・呼吸系統疾病之護理・於劉雪娥總校閱，內外科護理學上冊(七版，1069-1079 頁)・台北市：華杏。

