



# 氣喘病人運動、飲食、藥物

## 注意事項

### 一、氣喘者運動時的注意事項

運動誘發型氣喘常發生在跑步或激烈運動時，尤其是在乾冷空氣的環境中跑步特別容易誘發。患者通常在劇烈運動 10 到 15 分鐘後出現症狀：輕微的只是胸悶、咳嗽，嚴重的就有明顯的哮喘聲。

氣喘患者運動應注意：

1. 避免在寒冷、乾燥或高溼的環境下運動。天氣寒冷時，宜用口罩或圍巾將口鼻包著，可吸入較溫暖的空氣。
2. 氣喘者要用鼻子而不要用嘴巴呼吸。
3. 運動前一小時內至少要做 15 分鐘的暖身運動，運動時最好每隔 1 小時便休息 5 分鐘，運動後也要做緩和運動。
4. 運動時要有人伴隨，同時要攜帶緊急氣喘處理藥物。
5. 避免運動引起的過度換氣，要學習緩慢而深沈的呼吸法。
6. 避免情緒過於激動、緊張。

### 二、飲食與氣喘

1. 最常見誘發氣喘的食物是核果類與海產類，以及添加在魚、蝦、水果及蔬菜中作為保存劑的硫化物等。
2. 禁止食用冰品及油炸食物，因會引發氣喘的機率高。
3. 氣喘的臨床症狀，通常在吃食物後一小時內出現之比率最高，也有延遲至半夜引發夜間氣喘，故氣喘病人需在日常生活中自己多加注意。

### 三、使用蒸氣吸入的技巧

1. 依醫囑將藥物置放於蒸汽吸入的容器中。
2. 再以 0.45%生理食鹽水稀釋到 4 毫升，採 1:1 方式稀釋。
3. 調設氧氣流速每分鐘 6 到 8 公升。
4. 請以正常之呼吸速度平穩地吸入霧氣。
5. 以手掌緊握化霧器，以提供溫度促進化霧效果。
6. 霧氣量減少或沒有時，記得拍擊化霧器，使殘存的藥液減到最小。
7. 持續治療到即使拍擊也沒有霧氣為止。

## 四、如何正確使用定量噴霧器

### (一) 定量噴霧器：

#### 1. 閉口式吸入法：

- (1) 定量噴霧器拿起來搖一搖。
- (2) 吐一口氣。
- (3) 張開嘴巴，輕輕口含定量噴霧器。
- (4) 開始慢慢吸氣，並同時壓下定量噴霧器。
- (5) 緩慢吸氣約 4-5 秒至吸飽。
- (6) 閉氣約 10 秒鐘後，再吐氣。
- (7) 需要時，隔 1-2 分鐘後，同樣步驟再吸一次。

#### 2. 張口式吸入法：

- (1) 定量噴霧器拿起來先搖一搖。
- (2) 張開嘴巴，把定量噴霧器放在離嘴巴約四公分處。
- (3) 吐一口氣。
- (4) 開始慢慢吸氣，並同時壓下定量噴霧器。
- (5) 緩慢吸氣約 4-5 秒至吸飽。
- (6) 閉氣約 10 秒鐘後，再吐氣。
- (7) 需要時，隔 1-2 分鐘後，同樣步驟再吸一次。

### (二) 乾粉吸入器：

使用乾粉吸入製劑的技巧：

1. 旋轉並移去瓶蓋。
2. 一手拿吸入瓶（吸入瓶與地面垂直），另一手握住底盤，先向右轉到底再向左轉到底，聽到“喀嚓”一聲，即完成劑量之填充。
3. 輕輕地吐一口氣，切勿向吸嘴吐氣。
4. 將製劑拿平，出口置於雙唇間包住出口。
5. 用力且快速地吸入，吸到飽滿為止。
6. 閉氣 5-10 秒，此即完成一次劑量之動作。
7. 需要時，隔 1-2 分鐘後，同樣步驟再吸一次。

