

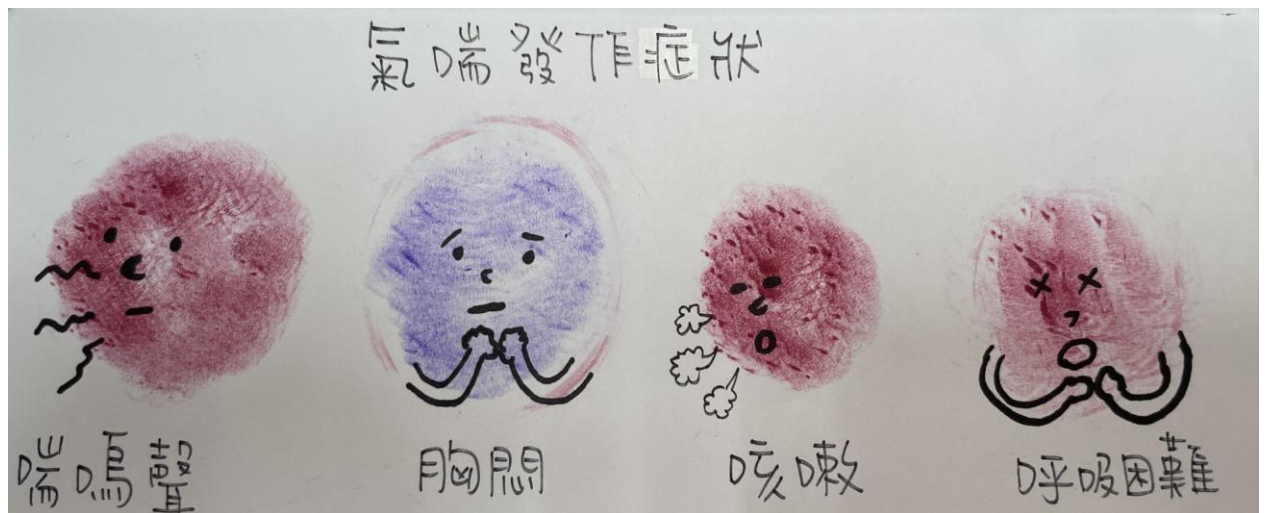
# 氣喘照護須知



阮綜合醫院  
阮綜合醫療社團法人  
YUAN'S GENERAL HOSPITAL

2022/08 修訂

## 一、病因、症狀



## 二、如何預防氣喘發作呢？

1. 維持環境清潔，床單、被單常清洗及曝曬；避免毛毯、絨毛類製品。
2. 保持心情愉快、平靜，每日至少 10 次深而慢的呼吸；可適度運動、休息，作息要規律及充足的睡眠，可做輕度有氧運動增進肺活量。
3. 注意天氣變化，適當保暖身體，少服用刺激性食物。
4. 按時服藥及定期追蹤，如有感冒須立即就醫，勿私自停藥。

參考資料：衛生福利部疾病管制署  
製作單位：護理部 9B 護理站  
諮詢電話：07-3351121 轉 2971-2976