

過敏原

生活中我將盡量避開這些刺激源。每天規律使用氣喘藥物，將幫助我減輕對這些刺激原的反應。

□ 日常過敏源：

□ 藥物過敏：

□ 食物過敏：

疫苗

由於氣喘是呼吸道發炎疾病，一些病菌會更容易侵入體內而造成嚴重的病症。若有針對呼吸道病菌而研發的好疫苗，皆可考慮施打。

- **流感疫苗**：除非對疫苗的成份會產生過敏，或是有其它禁忌者，否則建議每年接受流感疫苗的施打。
- **肺炎鏈球菌疫苗**：九歲以前孩童宜施打結合型肺炎疫苗，大小孩及大人則施打多醣體肺炎疫苗。

更多資訊



肺部疾病衛教Line



氣喘衛教手冊

相關病史

若我有下列共病史，就醫治療或改變生活習慣，將有助於控制氣喘症狀：

- 慢性鼻竇炎、過敏性鼻炎、鼻息肉、鼻中隔彎曲、鼻涕倒流、張口呼吸等
- 胃食道逆流
- 憂鬱症、焦慮症
- 阻塞型睡眠呼吸中止症

戒菸

抽菸會導致身體發炎反應不易控制，氣喘要達到良好控制應戒菸。

營養

我的**BMI指數**應小於27，若目前已有肥胖情形（BMI $\geq$ 27），透過減去現有體重的**5-10%**，將有助於降低全身性的發炎，改善我的氣喘控制情形。

運動

在氣喘良好的控制之下，適當的運動可以增加肺活量，進而協助改善氣喘惡化發生的頻率和嚴重程度。

	活動頻率	盡可能在一週的每天都維持活躍，但至少一週三到四天。到達一週運動五天。
	活動強度	進行中等費力（活動時仍可交談但無法唱歌）的活動。
	活動時間	每天運動30到60分鐘，可以一次完成或分散成數個10分鐘的時間。
	活動類型	使用大肌群做有節奏性的運動，嘗試緩步、騎自行車及游泳，選擇享受且會規律地在更活躍的新生活中進行的活動，以保持計畫的愉悅。



臺北市立萬芳醫院 - 委託財團法人臺北醫學大學辦理
Taipei Municipal Wan Fang Hospital (Managed by Taipei Medical University)

氣喘行動計畫



幫助您掌控氣喘的詳細指南

採用氣喘行動計畫，
減少四倍因為氣喘而入院的機率。

隨身攜帶

手機拍照、隨身包、
車廂、錢包

分享内容

幫助重要親友了解
如何處理緊急狀況

容易找到

冰箱門、床頭櫃、
手機拍照上傳至群組

定期檢視

確保在症狀發生時
自己知道如何處理

肺部疾病衛教室
週一到週五 0900-1700
02-2930-7930#2968

日常氣喘護理

- 我的個人最佳尖峰流量
- 規律使用藥物即可控制氣喘症狀

控制藥物

藥名/顏色/頻率劑量
即使感覺良好，
每天仍須規律使用。

緩解藥物

藥名/顏色/劑量
僅在需要時，如
發生氣喘、胸悶、
呼吸困難、咳嗽，
使用緩解藥物。

其他藥物

藥名/顏色/劑量

規律回診

我應按照醫師預約門診時間，每一至三個月回診。即便控制穩定，至少應每半年回診一次，或依照醫師建議時間回診追蹤。

當我感覺不好時

- 尖峰流量跌至 之間
- 出現氣喘、胸悶、呼吸困難、咳嗽
- 會在夜間因喘咳醒來
- 症狀干擾了日常活動(如工作、上學、家務、運動)
- 每週至少需要用到緩解藥物2-3次

1. 若無規律使用控制藥物，請重新開始規律使用。使用吸必擴的病人，早晚各2噴增為早晚各3-4噴，至多一天12噴。
2. 若醫師有開立備用的口服類固醇，請照三餐服用一顆。
3. 不適時使用緩解型藥物：

第一個小時每5分鐘使用1-2下，
過5分鐘後症狀沒有減輕可繼續使用。

若症狀緩解，請
考慮提早回診就
醫或掛急診。

若一小時後仍未
緩解，請盡快至
急診就醫。

若2-3天仍未改善，請儘速回診。

氣喘發作時

- 尖峰流量低於
- 緩解藥物沒有起作用，或不到四小時就需要再次使用
- 難以行走或說話
- 呼吸困難
- 嚴重氣喘、胸悶、咳嗽

這是緊急情況，
請馬上採取行動！

坐直。切勿躺下。保持冷靜。

使用緩解藥物，若無改善或惡化，
請趕緊就醫或是呼叫119。

就醫途中，應持續使用緩解藥物。

若感覺好轉，請仍盡快回診。

其他建議