

氣喘是一種慢性呼吸道發炎反應，呼吸道會變得狹窄或阻塞，而導致呼吸困難。

圖片來源：<https://images.app.goo.gl/PZ9XhC7fjCscAXzs6>

**氣喘症狀：**呼吸困難、胸悶、乾咳，有時聽到喘鳴聲。病情惡化時，呼吸費力，胸部處緊繃，冒冷汗。



圖片來源：<https://zhuanlan.zhihu.com/p/79146653>

## 一、氣喘常見誘發因素

- (一) 空氣污染
- (二) 植物花粉
- (三) 室內塵蟎
- (四) 吸菸
- (五) 呼吸道感染
- (六) 情緒低潮
- (七) 動物皮毛
- (八) 藥物過敏
- (九) 黴菌
- (十) 體能活動
- (十一) 食品添加物
- (十二) 氣溫驟降

## 二、氣喘護理指導

- (一) 找出自己身上氣喘誘發因素，減少接觸機會。
- (二) 維持屋內乾淨，盡量用吸塵器除塵，少用掃把。
- (三) 家中寢具選擇容易清洗的太空被或防蟎寢具，每隔一至二週以55°C-60°C的熱水清洗；避免使用毛毯、地毯、厚重窗簾和沙發。
- (四) 在天氣寒冷時，佩戴口罩保護口鼻。
- (五) 花粉季節來臨的時期，降低至野外出遊的機會。
- (六) 了解自己的呼吸模式，察覺氣喘發作的症狀。

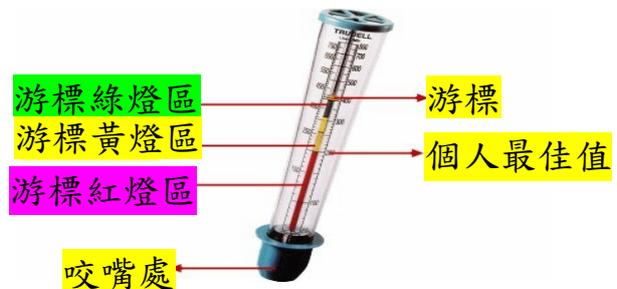
## 三、氣喘者外出旅遊措施



攜帶吸入型藥



考慮旅遊地區交通方便及醫療



攜帶尖峰吐氣流量計



避免在吸菸區。  
旅遊期間適當休息，充足睡眠

圖片來源：<https://images.app.goo.gl/687wudmoxs9WpKRM8>

<https://images.app.goo.gl/vAYQ9BM2eoSDBo2x5>

<https://images.app.goo.gl/kg63Shhk25hGpk3G6>