

氣喘病人日常生活注意事項

- 一、當呼吸微喘時，請採半坐臥式的姿勢休息及噤嘴呼吸，如此可以幫助肺部擴張。
- 二、平時可常做擴胸運動，以增加肺活量。
- 三、避免過度酗酒和抽煙，因為抽煙將使肺功能變差。
- 四、注意預防上呼吸道感染，減少出入公共場所。
- 五、飲食可採少量多餐，注意營養均衡，忌食容易產氣及冰冷的食物與飲料，以防止因腹脹而使胸部換氣受限制。
- 六、盡量保持愉快的心情，避免過度的情緒壓抑，以提昇患者抵抗力。
- 七、注意保暖。
- 八、保持室內空氣流通，減少塵埃。
- 九、常做深呼吸及咳嗽的動作，以促進痰的咳出。
- 十、儘量避免接觸過敏原，如：塵蹣、花粉、灰塵…等等。
- 十一、出院後請依醫師指示定期返檢查。
- 十二、有任何問題可以隨時提出，我們將樂於為您服務。



新泰綜合醫院 關心您！