



## 預防孩子氣喘發作護理指導 (怎樣預防孩子氣喘的發作?)

2001.01 制定

2023.03 修訂

### 一、日常飲食方面：

- (一)留意觀察什麼食物容易引起孩子咳嗽或氣喘發作。
- (二)儘量避免吃冰冷的食物，如汽水、橘子、草莓、西瓜、哈密瓜、蓮霧、巧克力、可樂、蘆筍、柚子等。

### 二、衣著方面：

- (一)天氣溫差變化大時，也易引起氣喘發作，應注意保暖。
- (二)外出戴口罩，避免因吸入刺激物及冷空氣，導致氣喘發作。

### 三、生活方面：

- (一)室內環境的控制，避免有灰塵。
- (二)遠離香煙味、汽車廢氣、煤油煙、油漆等刺激味道。
- (三)空氣汙染指數急遽變差時，亦會造成病童的氣喘病發作，盡量避免外出。

### 四、運動方面：禁止激烈運動，尤其睡前。

### 五、藥物方面：依醫師指示服用藥物。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕/兒醫 (02)25713760、新竹馬偕/兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康