

## 氣喘病人之護理指導

氣喘意指支氣管痙攣，粘連水腫，使呼吸道受阻塞，而致呼吸困難，除了發病時求診外，平時也須注意保養，如下幾點：

1. 良好的健康生活方式：適當的運動、休息及睡眠、攝取水分及充分的營養。  
運動時如有不適，應即停止運動。
2. 避免接觸會引發氣喘發作的因素-如乾冷或過熱的環境、抽菸、花粉、灰塵、貓、狗或使用毛織玩具、羽毛、枕頭等用品。
3. 藉由環境控制來避免各種過敏原，最常見的過敏原是家塵蟎、蟑螂、貓毛、狗毛、及黴菌等，可以藉由環境控制來避免各種過敏原。
3. 遵照醫師指示，按時服藥、並定期胸腔內科門診複檢。
4. 當氣喘發作時，應儘速就醫，勿因自行治療而延時機。
5. 慢動作活動預防跌倒。

資料來源：台灣氣喘衛教學會

[http://www.asthma-edu.org.tw/asthma/member1\\_b.aspx?itemID=20141201112306](http://www.asthma-edu.org.tw/asthma/member1_b.aspx?itemID=20141201112306)

### 如何避免氣喘發作？



製作單位：護理部  
修訂日：110/5/11

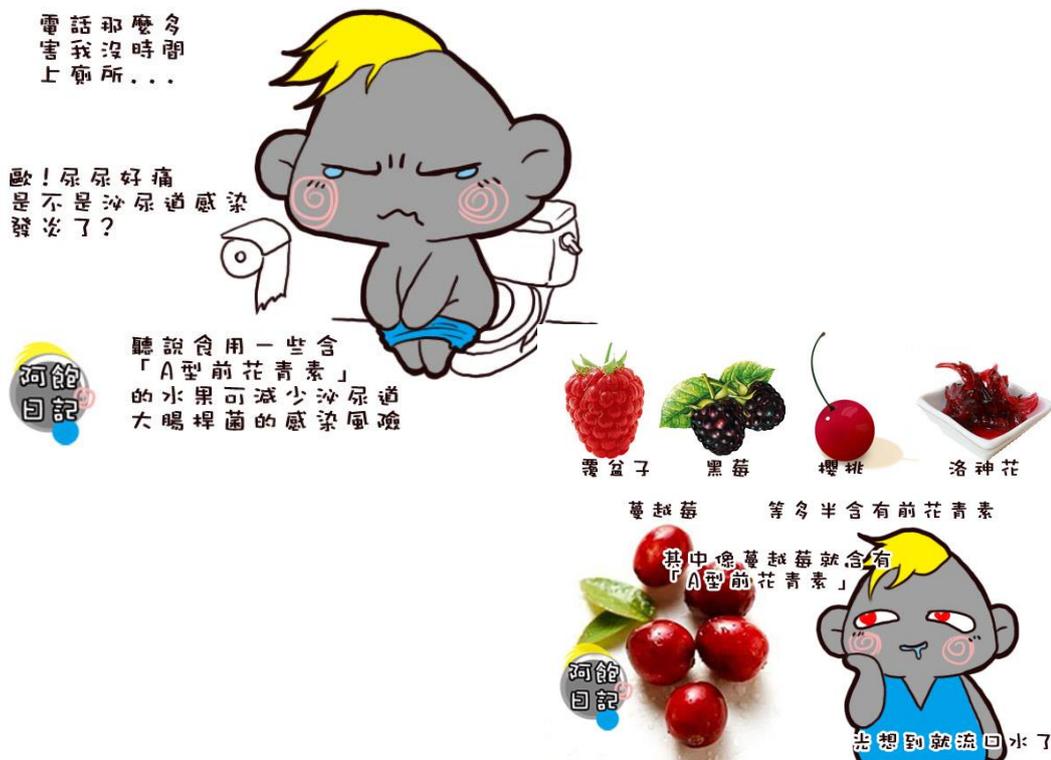
## 泌尿道感染病人之護理指導

1. 鼓勵病人攝取充份的水份當有尿意時，請勿憋尿。
2. 避免飲用咖啡、酒、以免刺激膀胱。
3. 多攝酸性食物，可降低細菌繁殖速度。

酸性食物：肉類、蛋類、乳酪、梅子及所有穀類。

4. 禁食食物：碳酸飲料、發酵粉或蘇打製的食品，醃漬物。
5. 良好的個人衛生習慣—女病人在便後(由前向後擦拭)的正確方法。
6. 指導已婚女於房事後，立即排空膀胱，並喝下 2 杯水。

參考資料:張哲銘(2011). 泌尿道感染. 高醫醫訊月刊, 21(5)。



製作單位:護理部  
修訂日:110/5/11