

氣喘患者日常生活須知

經胸腔科醫師檢視

一. 容易引起氣喘發作的食物有那些？

1. 胡桃、榛、栗等核果類與海產類食物是最常見的氣喘誘因。
2. 有些人對某些特定的化學物質也會產生嚴重的氣喘發作，如黃色及紅色色素。
3. 啤酒和紅酒中的二氧化硫及亞硝酸鹽，以及添加在魚、蝦、水果及蔬菜中作為保存劑的硫化物等。
4. 刺激性食物有辣椒、花椒、茴香、芥末、咖哩粉、咖啡、濃茶等，過多食用這些食物，可能誘發氣喘，所以應儘量不用。
5. 國外研究指出，亞裔病童對於冰品、核果、油炸食物、柳橙汁牛奶、巧克力及蛋等食物引發氣喘的機率較高。
6. 產氣食物有地瓜、涼芋、土豆、韭菜、黃豆、麵食等。它們進入機體後，在消化過程中會產生大量氣體，在未排出前，使腹部脹氣，橫膈上擡，胸腔縮小，對肺通氣不利，還可誘發氣喘。
7. 每個人需在日常生活中自己多加注意，儘量避免食用上述各種食物。



林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688#6563



烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766

二. 佈置適合氣喘病人的居住環境

1. 臥室中所有枕頭棉被及床墊須裝入防蟎套(或防蟎過敏原套)中，避免使用厚重及毛料毯子。
2. 每週以55°C熱水清洗一次寢具，如毯子、床單、枕頭被單。
3. 不鋪設地毯，避免使用厚重窗簾，以百葉窗或塑膠遮板代替。
4. 以木製品或塑膠製品代替填充式傢俱，或使用經防處理過之皮智製或布製傢俱。
5. 保持居家空氣流通，冷暖氣出風口以過濾網蓋住。
6. 家中擺設儘量簡單，儘量減少灰塵堆積死角，同時避免懸掛錦旗、絲質製品、及容易堆積灰塵的東西。
7. 將衣物、絨毛玩具、毛織物品放置衣櫃中並關好櫃門。
8. 食物或垃圾需收藏整理好，不要外露以免吸引蟑螂、老鼠。
9. 修繕屋內滲水處，以免潮濕導致黴菌滋生。
10. 對花粉過敏者，應避免在居家四周種植易造成過敏之植物。
11. 最好不要飼養貓狗，家中寵物盡量飼養於戶外，遠離臥房。
12. 注意室內溫濕度的控制，保持室內溫度25~27°C，相對溼度50%左右。
13. 廚房內因烹飪所產生的油煙、一氧化碳、煙灰等需排出屋外。

