

氣喘衛生教育指導

1. 改善居家環境：家中之床墊為塵蟎之最大來源，不宜使用毛巾被、毛毯、厚重的棉被、羊毛被、羽毛被等易讓塵蟎發生的材質。
2. 居家環境須保持通風乾燥，濕度宜控制在 50%~60%之間，避免塵蟎及黴菌之滋生。
3. 保持居家整潔，減少蟑螂之繁殖，有毛之寵物亦不宜飼養
4. 避免出入密閉式公共場所，避免二手煙、蚊香、燒香、油漆、香水、殺蟲劑等化學刺激物的吸入。
5. 氣溫變化時需注意氣道之保暖，如：戴口罩。
6. 做運動前需先做好暖身運動，若氣喘控制未達理想，宜避免劇烈運動。
7. 若氣喘控制未達理想，宜避免劇烈運動，特別是在乾冷的環境下。

羅東聖母醫院 敬祝健康

氣喘衛生教育指導

| | | | | | |
|--|------|-------|------|--------------------|---------|
| 姓名： | | 病歷號碼： | | 生日：____年____月____日 | |
| 指導對象 | 指導日期 | 指導方式 | 指導評值 | 指導者簽名 | 接受指導者簽名 |
| <input type="checkbox"/> 病患 <input type="checkbox"/> 家屬 | | | | | |
| 指導方式說明(可複選)：講述→T1；衛教資料→T2；示教→T3。 指導評值說明(可複選)：完全錯誤或不會→R1；正確說出部分內容→R2；能完全說出內容→R3；能正確執行部分技術→R4；能完全正確執行→R5。 | | | | | |