

一、氣喘與運動的關

一般人對於氣喘的觀念是氣喘病人是沒有辦法正常的運動，甚至連日常生活都可能受影響。病人覺得容易誘發氣喘發生的因素前四名，分別為劇烈運動、感冒、氣溫及溼度的變化、吸入性過敏原（如灰塵、塵蟎等）。另外，運動後會誘發氣喘發作，尤其是運動完後又喝了冰水。然而，這並不表示氣喘病人就不宜從事運動，事實上，大部份的氣喘病人都可以正常的從事體育活動，不會限制一個人先天的本能，適當且正確的運動方法可以讓病人減少氣喘的發作。研究顯示，控制良好的氣喘，經過規律且計畫性的運動，比起未接受運動的對照組而言，有較佳的日常活動耐力及肌力。

二、運動誘發型氣喘的症狀

部分的氣喘病人在運動時會加重氣喘的症狀，而有部分的氣喘病人在平時是沒有症狀的，他們只在運動時發生氣喘，稱之為「運動誘發型氣喘」。病人通常在劇烈運

動 10 到 15 分鐘後出現症狀：輕微的只是胸悶、咳嗽，嚴重的就有明顯的哮喘聲。嚴重時甚至會使病人停止運動，並需用藥物才能緩解。最危險的時間為最初出現症狀的 10 分鐘內，而通常在 30 至 60 分鐘內會恢復正常的呼吸及肺功能。

三、氣喘病人從事運動的注意事項

1. 適合氣喘病人的運動種類：原則上以能間歇式休息運動為佳，游泳為第一選擇（尤其是溫水游泳池），因為游泳可訓練病人對於冷熱及濕度的變化，但剛開始需視情況，以避免氣喘急性發作。其他如排球、羽毛球、體操等也可考慮，應嘗試找出適合自己且有興趣的運動。
2. 訓練自己緩慢呼吸，避免快速的換氣，同時需要快速換氣的運動盡量避免，如有氧運動、跑步、足球等。
3. 運動前需做 15 分鐘的暖身或伸展運動，可使不穩定的氣喘病人在從事運動後，較不易誘發氣喘

症狀。並在運動前數分鐘吸用短效型支氣管擴張劑，如此可維持 2 至 4 小時；此外，運動後也要做緩和運動。

4. 萬一運動中氣喘發作，應立即停止運動，馬上給予吸入性短效的支氣管擴張劑，需要時可 15 至 20 分鐘一次，共 3 次。
5. 重要的是選擇適合的運動場所，須避免低溫、乾燥的環境下運動，冬天運動時最好戴口罩，以吸入較溫暖的空氣。此外，運動時宜使用鼻子呼吸，以增加呼吸空氣的水分調節。
6. 運動時如出現咳嗽、呼吸喘鳴聲，應即停止運動，同時身邊需準備救急的藥物，以備萬一發作時使用。

氣喘與運動



護理部印製
諮詢專線:03-3613141 轉
3581.3582 (5A 病房)
3583.3584 (5B 病房)
7585.7586 (5C 病房)
109.07 版 822285 B42580

聖保祿醫院