

1. 找出自己誘發氣喘發作的誘發因素，避免接觸過敏原
2. 居住環境保持乾燥、乾淨
3. 規律的溫和運動(游泳、騎腳踏車)及適當的休息
4. 經常保持身心愉快
5. 攝取均衡營養，避免高蛋白、高熱量、高脂肪之食物
6. 避免吸菸或二手菸
7. 注意保暖及溫差，氣溫低時，使用圍巾摀住口、鼻及脖子
8. 服用或吸入支氣管擴張劑後 30 分鐘才運動
9. 隨身攜帶藥物，以防不時之需
10. 氣喘發作時的緊急處理：
 - (1) 呼吸困難時可藉由身體向前微傾的坐姿來改善
 - (2) 噤嘴式呼吸：從鼻子吸氣，再從嘴巴像吹哨子般的吐氣，吐氣時間為吸氣 2 倍
 - (3) 呼吸不適時可立即使用支氣管擴張劑
 - (4) 若症狀仍未緩解，請儘快至醫院就診