

有關哮喘的資訊

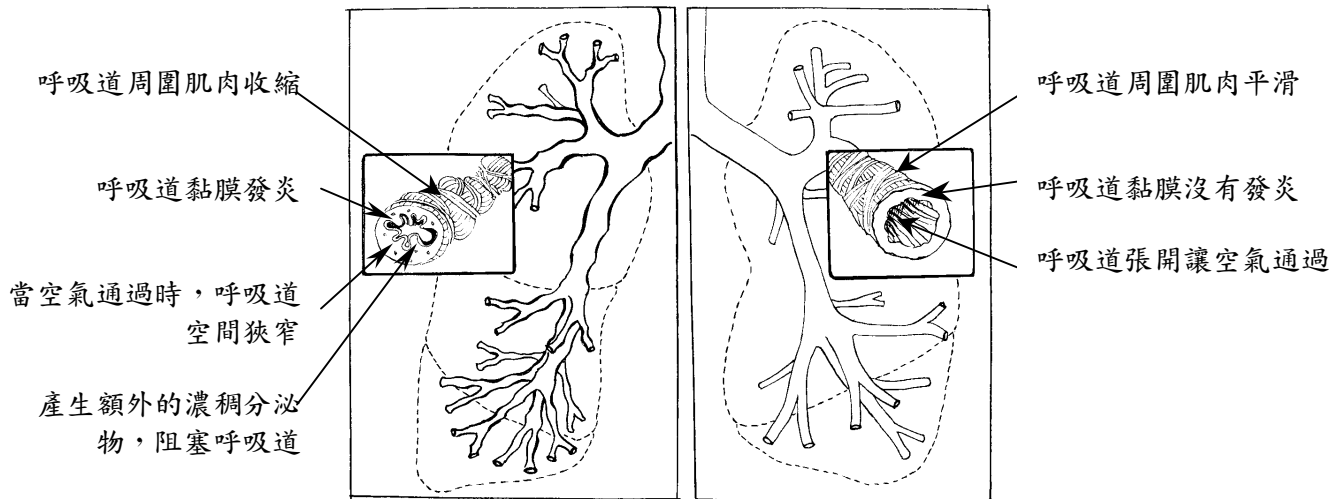
哮喘是一種肺呼吸道的慢性疾病。患有哮喘的病人，其呼吸道特別敏感，容易受到各種不同事物的刺激，也就是觸發哮喘的因素。這些因素，因人而異，但可能包括：

1. 生病，如傳染性傷風或流行性感
2. 對灰塵、花粉、植物、霉斑、動物、及某種食物過敏
3. 運動
4. 冷空氣或熱空氣、風、突然的溫度變化
5. 吸煙（尤其是香煙或雪茄）、空氣的污染、強烈的味道
6. 情緒上的壓力或強烈的情緒波動（哭泣、大笑、焦慮）

以上原因可讓您有如下症狀：絲音（胸腔發出有如口哨聲）、咳嗽、呼吸困難、感覺胸口收緊，呼吸微弱及低刻度的瞬間肺活量（由瞬間肺活量器測定）

如果您有哮喘病，您的肺的情況如下：

沒有哮喘病的肺：



您能控制您的哮喘！和您的醫生、診所護士或學校護士合作。和他們敞開的交談及提出問題。詢問有關控制哮喘行動計劃以幫您應付您症狀的變化。

如能有效控制哮喘，您將：

- 減少症狀
- 減少哮喘發作
- 積極參與體力活動
- 正常或近乎正常的肺活量
- 服用哮喘藥物時，減少或完全沒有副作用

三大控制您的哮喘方法如下：

1. 環境 - 在您的周遭環境裏避免能引起您症狀的因素
2. 您的呼吸道 - 服用藥物控制或預防以克制呼吸道發炎
3. 哮喘發作或間歇性發作 - 留心初期的症狀，立刻服用藥物，可能的話，避開一切能引起哮喘的因素。

避免引起您的哮喘發作：

在同一時間內，您接觸越多能觸發哮喘因素的環境裏，您的哮喘病就越有可能發作！例如，您對冷空氣、灰塵和貓過敏，而您在同一時期（大約一天）都和這三樣因素接觸，您就很可能哮喘發作！有時候您只接觸一樣因素，是不會發作，然而接觸三樣就會發作。當您哮喘發作時，想想是因何引起。盡量避免接觸越多能引起哮喘的因素！

這裏所提供的資料不能取代醫生或護士的建議。有了症狀時請看醫生或護士！插圖與本文取材自 Harold Farber 醫生及 Michael Boyette 共同撰寫的“控制您的孩子的哮喘”。經他們同意使用。