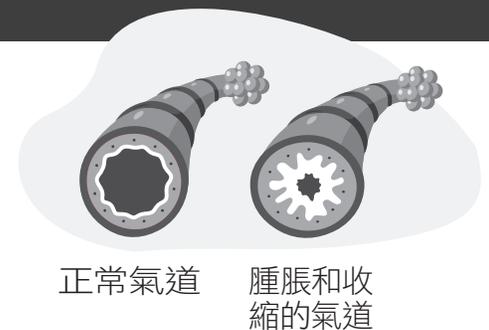


## 何為哮喘？

一種影響肺部氣道的疾病。哮喘可令您呼吸困難。它還可讓您頻繁咳嗽。

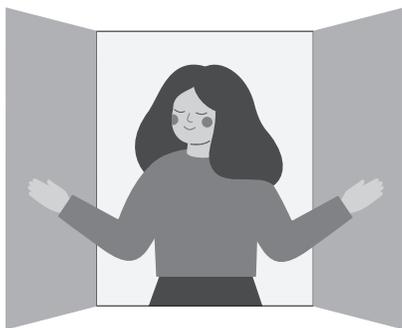
### 患有哮喘時，氣道會：

- 發緊和變厚
- 產生更多的黏液
- 對刺激物敏感且易引發
- 易受刺激和腫脹



一些哮喘患者只是偶爾有哮喘症狀。而其他患者每天都有哮喘症狀。一些患者會在一年的某些時間感覺症狀加重。雖然哮喘無法治癒，但您可以與您的主診醫生\* (PCP) 合作來控制您的哮喘。

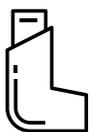
\*您的主診醫生是負責您的醫療保健的醫生、護士或醫生助理。



### 控制哮喘意味著：

- 您可以玩耍和鍛煉，不會有任何問題
- 您可以整夜安眠
- 您不會因為哮喘而缺課或缺工
- 不會由於哮喘發作而去急診室或住院
- 藥物副作用很少甚至沒有

## 藥物是哮喘控制的關鍵



大多數哮喘藥物是作為吸入噴劑形式使用。治療哮喘的藥物主要有兩種：控制劑和緩釋劑。

- **長效或控制藥物**，應每天服用或每天兩次以預防症狀。它可以減緩刺激、腫脹及阻塞氣道的粘液。此類藥物是控制哮喘和阻止發作的主要方式。每天使用，即使您沒有症狀。如果您堅持使用，您將會看到好處。在您的 PCP 的指示下，它亦可用作急救藥。
- **緩解藥** 用於突發或發作症狀。它可以放鬆氣道周圍的緊張肌肉。使用緩解藥可快速、暫時緩解哮喘症狀。視乎藥物，快速救援藥物的時效可能是 4-12 小時。您的 PCP 可能亦會讓您在運動前服用以預防哮喘發作。如果您的哮喘得到很好控制，您為治療哮喘症狀服用快速緩解藥的次數不應超過每週 2 次。

### 哮喘藥物貼士

如果您對以下方面有任何疑問，請諮詢您的 PCP：

- 按照您 PCP 的醫囑服用哮喘藥物。
- 確保您正確**使用吸入器**。
- 大多數吸入器應配合分隔器使用。分隔器可使吸乳器的使用更容易，更有效。
- 對於一些藥物（吸入性固醇類），您需要在每次用後漱口並吐出。
- 您可能還需要**使用過敏藥來防止哮喘突發**。

寫下您的哮喘藥物以追蹤為什麼用藥以及何時用藥。您也可以讓您的 PCP 列印一份帶用藥說明的藥物清單。

## 心理健康：照顧好您的情緒

照顧情緒健康跟照顧身體健康同樣重要。通常，與專業諮詢師談論生活中情緒上的起伏將很有幫助，尤其是在開始變得更糟或對您有負面影響時。

每個人的哮喘體驗是不同的，但許多哮喘患者可能都經歷一些同樣的感覺。



恐懼和擔心 未來，  
您的健康

憤怒「不公平，我的身體  
在跟我作對」

失去控制「我永遠不可能  
控制住」

愧疚「我一定是做過些什  
麼，才讓事情變成這樣」

否認「這不會在我身上發  
生，我沒有病」

羞愧「其他人會怎麼認  
為？」



### 照顧您的心理健康貼士

- 記住 HALT：檢查您是否感到飢餓、生氣、孤獨或疲憊
- 識別您的觸發因素，以便瞭解何時可以避免或應對它們
- 嘗試制定每日時間表來協助管理您的時間
- 為自己安排時間，做讓您感覺良好的事情

### 進行放鬆鍛煉

嘗試進行簡單的 5-10 分鐘的深呼吸和藥物，比如：

- 4 方框呼吸練習：吸氣並數 4 個數，然後呼氣並數 4 個數
- 重複一句讓身體感到平靜的話，比如「放鬆，放下它」
- 在腦海中想像讓您感到平靜和快樂的一個人、一個地方或一段時間
- 請造訪 [YouTube.com](https://www.youtube.com) 並搜尋「正念減壓法 (mindfulness)」進行免費練習
- 下載免費正念減壓應用程式，如 Insight Timer，進行有指導的心理練習
- 與朋友、家人或者顧問交流



# 心理健康：照顧好您的情緒

## 照顧好身體的貼士

- 詢問您的 PCP 獲得哮喘病患者的鍛煉貼士
- 嘗試練瑜伽、游泳、散步，或其他您喜歡的活動
- 鍛煉前熱身，然後冷靜下來
- 您可能在開始鍛煉前必須服用急救藥
- 在冷天，用圍巾圍住臉以防冷空氣進入肺部
- 多吃不同的蔬菜、水果、全穀物和瘦肉。詢問您的 PCP 獲取健康飲食資訊。
- 每晚睡覺 7-9 小時
- 限制與生病的人士親密接觸
- 經常用肥皂和水洗手至少 20 秒鐘
- 注射冠狀病毒疫苗、加強針、每年的流感疫苗，以及肺炎疫苗



## 配合您的照護團隊

你們可以一起控制您的哮喘。

- 找到一個您覺得相處舒服的 PCP。
- 按時參加預約，以獲得最好的照護。
- 請一定向您的醫療保健團隊詢問您對您的哮喘的全部問題。如您不理解答案，可以再次詢問。知道如何護理好您的哮喘非常重要！



## 為 SFHP 會員提供的免費資源：

提供專業人員幫助您管理生活中的此類問題。您可以在您所在區域找到幫助您生活回歸正常和讓您感覺更好的免費服務。

### Medi-Cal 會員

致電 Beacon Health Options 電話 **1(855) 371-8117**.

### Healthy Workers HMO 會員

致電 San Francisco Community Behavioral Health Services (CBHS)  
電話 **1(888) 246-3333**.