

# 何謂哮喘？

哮喘是一種肺部氣管慢性疾病。哮喘患者的氣管對許多東西非常敏感，這些東西會使氣管受到刺激，因此被稱為哮喘引發因素。

**哮喘引發因素**各不相同，但不外乎這幾種：

- **疾病**，例如感冒或流感
- 對灰塵、花粉、植物、黴菌、動物和某些食物**過敏**
- **鍛煉身體**
- 冷空氣或暖空氣、風、**溫度驟變**
- **煙**（特別是香煙或雪茄產生的煙）、空氣污染、強烈氣味
- **情緒壓力或強烈情緒**（哭、笑、焦慮）

呼吸時，空氣透過氣管進出肺部。患上哮喘後，氣管會變得非常敏感和腫脹。這會導致氣管產生額外的液體。氣管周圍的肌肉也會繃緊。這些會導致呼吸困難。這種情況發生時，我們就稱之為發作。這些會讓您感受到以下症狀，如喘鳴（胸部發出口哨聲）、咳嗽、呼吸困難、胸悶與淺呼吸、以及低尖峰流量（使用「尖峰流量計」測量）。

目前沒有治癒哮喘的方法，但是可以進行控制，人們可以过上正常、積極的生活。請與您的醫療提供者和學校護士合作。用開放的方式與他們進行交談並提出問題。尋求一個哮喘行動計劃以幫助自己。該計劃可讓您知道在出現症狀或感到不適時該怎樣做，以及如何預防哮喘發作。



## 哮喘的症狀有哪些？

- **呼吸短促** — 您的孩子感到無法充分呼吸。
- **胸悶** — 您的孩子感到胸部周圍受到束縛。
- **喘鳴** — 您的孩子呼氣時發出口哨聲。
- **持續咳嗽一週以上** — 咳嗽不止，尤其在晚上。

若需要更多資訊，請撥打 **(415) 615-4555** 致電客服中心或  
查看 [www.healthysanfrancisco.org](http://www.healthysanfrancisco.org)

## 哮喘得到良好的控制後， 您將會：

- 症狀減少
- 哮喘「發作」（亦稱為發病）減少
- 能夠積極參與體育活動
- 擁有正常或接近正常的肺活量
- 在使用哮喘藥物時出現更少的副作用或無副作用

### 治療哮喘的 四個主要方法：

- 1. 制定計劃。** 與您的醫療提供者共同制定一項適合自己的哮喘行動計劃，這樣您就可知道如何保持活力與健康，並知道患病時應怎樣做。
- 2. 環境** — 避免接觸實際環境中可引發症狀的東西，例如煙、濃烈的香水或寵物。
- 3. 氣管** — 使用控制發作藥或預防發作藥控制氣管炎症。
- 4. 哮喘發作** — 警惕早期症狀，如有可能，透過服藥和避免接觸哮喘引發因素立即作出反應。

## 避免接觸哮喘引發因素

您在同一時間接觸的引發因素越多，出現症狀的可能性也就越大。例如，如果您對冷空氣、灰塵和貓敏感，則您在相繼接觸（1天左右）所有三種引發因素可能會引起哮喘發作。有時候接觸一種引發因素不會引起發作，但是接觸三種引發因素則會引起發作。當您遇到哮喘發作時，請您想想接觸到了何種引發因素。盡可能避免接觸多種引發因素！

有關三藩市學校哮喘治療的更多資訊，請訪問：

[www.sfgov3.org/index.aspx?page=702](http://www.sfgov3.org/index.aspx?page=702)

RAMP 提供多種語言的可下載哮喘行動計劃：

[www.rampasthma.org](http://www.rampasthma.org)

改編自：

*Control Your Child's Asthma*，作者：Harold Farber，M.D. 與 Michael Boyette，載於 [www.rampasthma.org](http://www.rampasthma.org)

若需要更多資訊，請撥打 **(415) 615-4555** 致電客服中心或  
查看 [www.healthysanfrancisco.org](http://www.healthysanfrancisco.org)