

## 什麼是哮喘？

哮喘是一種影響肺部的疾病。哮喘在成人和兒童中均有可能發生。哮喘無法治癒，但可以控制。

## 哮喘有哪些症狀？

哮喘的症狀包括：



- ▶ 氣短
- ▶ 咳嗽
- ▶ 哮喘
- ▶ 胸悶

## 哮喘發作時會發生什麼情況？

哮喘發作時，肺部腫脹，因此，吸入和呼出肺部的空氣流速變慢，會產生很多痰液阻塞肺部，並使呼吸困難。哮喘發作可能輕微，也可能嚴重。

## 哮喘發作是什麼引起的？

哮喘發作的起因被稱為**哮喘誘因**，指某種使肺部不適的事物。

哮喘誘因舉例如下：

毛皮動物	真菌
花粉	灰塵蟎
蟑螂	煙霧
感冒和流感	寒冷的天氣

請向您的醫生詢問，瞭解有哪些因素會誘發您的哮喘病。

## 我怎樣能夠控制哮喘？

哮喘藥物有兩種形式：**速效**和**長效**。**速效藥**能控制哮喘症狀，**長效藥**則可減少哮喘發作的次數。哮喘藥物有多種形式，包括：

- 噴霧器
- 乾粉吸入器(DPI)
- 計量型藥物吸入器(MDI)，*通常要使用墊片*
- 口服藥片或藥液。



**噴霧器**是一種將哮喘藥物呈霧狀噴出的器具。

**乾粉吸入器**是一種將乾粉狀哮喘藥按特定劑量供給吸入的器具。**計量型藥物吸入器**是最常用、最迅速、最簡便的哮喘藥服用方法。**計量型藥物吸入器**是一個裝有供您吸入藥物的小鐵罐。使用哮喘藥物可能會產生副作用。請向您的醫生詢問您的藥物可能會產生哪些副作用。

## 哮喘與兒童

如果您的孩子在跑步後或啼哭時咳嗽，請告訴您的醫生。這種現象有可能是哮喘的症狀。有些兒童在年幼時發生哮喘，而隨著年齡增長，症狀又消失了。如果您有已上學的孩子患哮喘病，請告知學校。索取一份**用藥表**並給學校一份**哮喘行動計劃**。這樣，如果您的孩子在學校時哮喘發作，老師或學校護士會知道採取什麼措施去幫助您的孩子。

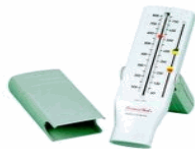
## 什麼是哮喘行動計劃？

透過告訴您在不同哮喘症狀發生時採取哪些相應措施，哮喘行動計劃可幫助您和您的孩子控制哮喘。哮喘行動

The image shows a sample Asthma Action Plan form. It is divided into three color-coded zones: Green (Good), Yellow (Getting Worse), and Red (Very Bad). Each zone contains instructions on what to do and when to call the doctor. The form also has fields for patient name, doctor's name, and medication details.

計劃必須由您的醫生來制定。它將觀察數據歸為三個區：紅色區、黃色區、綠色區。綠色區表示您的呼吸**正常**。黃色區表示您的哮喘變得越來越嚴重。紅色區則是危險區：**請打電話給醫生！**要制定哮喘行動計劃，請打電話給您的醫生或前往診所。**所有哮喘兒都應該有一項哮喘行動計劃。**

為了幫助您控制哮喘，您還應該有一副**尖峰呼氣流速計**，這種儀器能測量您的呼吸狀況。請向醫生詢問如何使用尖峰呼氣流速計。



## 記住：

1. 向您的醫生詢問哪種藥物最適合您，並遵囑用藥。
2. 始終將藥物帶在身邊。
3. 知道並避免您的哮喘誘因。
4. 知道何時及如何治療您的哮喘症狀。
5. 擬定哮喘發生時的應變計劃。
6. 使用尖峰呼氣流速計

遵守這些簡單的規則，您就能夠控制哮喘，健康地生活。

若需更多關於哮喘的資訊，請致電：

美國哮喘病及過敏性疾病基金會

**1-800-727-8462**

MetroPlus 醫療管理行動熱線

**1-800-579-9798**

本刊所載內容不應取代您的醫生所提供的醫療和建議。根據您的個人情況，醫生可能會建議採取不同的治療方法。

MetroPlus Health Plan  
160 Water Street, 3<sup>rd</sup> Fl, New York, NY 10038

會員資訊：

1-800-303-9626

要獲得關於 MetroPlus Health Plan 的資訊，請致電：

1-800-475-METRO

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

02/07 (CHI)

## 控制哮喘，正常生活



 **MetroPlus**  
Health Plan  
1-800-475-METRO  
WWW.METROPLUS.ORG