

儿童哮喘 与环境诱因

哮喘是常见的肺部疾病，对儿童和成人都会造成影响。纽约市每 10 名 12 岁以下的儿童中就有 1 名以上患有哮喘。在哮喘发作（侵袭）期间，肺部呼吸道会肿胀并造成呼吸困难。虽然哮喘无法根治，但可加以控制。哮喘患者仍可过着积极而健康的生活。

为了让您子女的哮喘得到控制，请务必确保他们按医嘱用药并避免接触诱因。诱因可导致哮喘发作或使哮喘症状恶化；这些因素可存在于家中或家外。每个人的诱因不同，因此重要的是记下会对您子女的哮喘造成影响的因素。下面列出一些应避免的常见诱因及避免方法：

地点	诱因	您可以怎么做
户外	 非常冷或非常热的天气	每天查看天气预报以了解： <ul style="list-style-type: none"> • 极端温度（非常热或非常冷） • 空气污染程度（也称作空气质量指数） • 花粉数
	 空气污染	在极热、极冷、空气污染严重或花粉数高的时候 限制在户外和剧烈运动的时间 。
	 花粉	在花粉季节保持窗户关闭 。如果可以的话，请利用空调的再循环模式以避免外部空气进入。
户外和室内	 感冒和流感病毒	勤洗手 以防止感冒和流感。 每年接种流感疫苗 。
室内	 粉尘	定期清除杂物和粉尘 。拖地、吸尘，并使用微纤维布料或湿布擦拭。用扫把清尘会使粉尘四散并使哮喘症状恶化。
	 吸烟	戒烟并禁止 在家中或车内吸烟。
	 宠物毛屑	请务必让多毛宠物 远离家具或患有哮喘的儿童所居住的卧室。
	 霉菌和霉变	使潮湿区域通风干燥 （例如浴室和厨房）以防止霉菌出现和霉变。修复漏水的地方并清除积水。
	 带有强烈气味的化学品（例如清洁产品、油漆、除臭剂和空气清新剂）	避免使用 带有强烈气味的化学品。如果您不得不使用，请尽可能使用最少剂量并打开窗户或使用风扇清除气味。
	 害虫（例如蟑螂和老鼠）	家庭防虫 。

采取家庭防虫措施 以减少哮喘诱因

相比居住在有害虫的家中的哮喘儿童，居住在无害虫的家中的哮喘儿童症状发作的天数、住院的天数和学校缺勤的天数都更少。蟑螂和老鼠会影响室内空气质量并诱发过敏反应或哮喘发作。

清除垃圾、修复漏水的地方以及填补裂缝以清除害虫赖以生存的食物、水和隐蔽处。这种安全的害虫防治方法称为**综合虫害管理**或 **IPM**。



保持房屋清洁干燥：

- 食物妥善存放于密封容器中。
- 保持厨房料理台和水槽没有食物残渣和脏碗碟。
- 清除杂物，例如厚纸箱、报纸、纸袋等。
- 勿将宠物食物留在屋外过夜。



垃圾处理：

- 请使用带有密封盖的垃圾桶。
- 将回收物冲洗干净后再放入回收箱。
- 每日倾倒垃圾和回收物。
- 请束紧垃圾袋后再放入垃圾压缩器滑道。勿将未束紧垃圾或袋口打开的袋子放入滑道，并勿过量填塞垃圾压缩器的滑道。



如需其他害虫防治措施：

- 使用诱饵台和凝胶诱捕蟑螂和蚂蚁。
- 使用捕鼠装置。
- 切勿使用杀虫烟雾器、杀虫剂、杀虫炸弹或非固定式啮齿类害虫诱饵。
- 切勿使用非法或无标签的杀虫剂，例如 Tres Pasitos、杀虫粉笔或 Tempo 等。
- 安全储藏杀虫剂，并且将捕鼠装置放置于儿童与宠物无法触及的地方。



向大楼员工通报漏水、破洞和害虫现象：

- 让大楼员工入屋进行任何必要的维修。
- 让害虫管理专业人员入屋提供害虫防治服务。
- 如果家中有儿童或宠物，请务必告知他们。
- 如果您发现害虫，请立即告知您的房东。如果房东没有进行相应处理，请致电 311。

如需更多关于安全有效的害虫防治措施的信息，请访问 nyc.gov/health/healthyhomes。

如需更多关于儿童哮喘控制的信息，请访问 nyc.gov/health/asthma 或致电 **311** 并请求 "**Healthy Homes**" (健康家庭) 协助。