

氣喘



什麼是氣喘？

氣喘是一種終身性肺部疾病，會導致您的呼吸道變得狹窄且腫脹，並產生額外的粘液，因此影響您的呼吸。每個氣喘患者並非都有相同的症狀，但症狀可能包括咳嗽、喘鳴、呼吸困難、疲勞和胸悶。



氣喘患者可以过上積極且健康的生活—向您的健康照護提供者諮詢有關症狀、肺部檢查、藥物以及何時尋求幫助（例如，在您出現新的症狀或症狀惡化時，或在藥物似乎不起作用時）等問題。

控制氣喘

與您的健康照護提供者共同制定書面**氣喘行動計畫**，嚴格遵照執行該計畫，並與您的家人和照護人員分享該計畫。該計畫可幫助您瞭解：



- 您的氣喘情況控制得如何
- 服用哪些氣喘藥物、服用多少、何時服用
- 根據您的**尖峰吐氣流量計讀數**，判斷您的呼吸情況 — 您的健康照護提供者會為您進行此項檢查
- 何時致電您的健康照護提供者或前往急診室

患有氣喘的兒童應該在學校存檔一份已簽名的**給藥方案表**，以便學校護士根據該兒童的健康照護提供者指示給藥。

氣喘誘因

氣喘的常見誘因—可能引起症狀的因素—包括天氣變化；黴菌、灰塵、寵物皮屑、花粉和空氣污染；害蟲；有強烈氣味的化學品和噴霧劑；吸菸；呼吸道感染；食物過敏；以及體力活動。每名患者的誘因類型不盡相同。

避免誘因的方法：



經常用肥皂和清水洗手，預防感冒和流感。



戒菸，並且禁止在家中或車內吸菸。如需獲取戒菸幫助，請撥打 866-697-8487。

健康公報

如需查閱所有《健康公報》，請造訪 nyc.gov/health。請撥 311 索取免費紙本公報。



在極度炎熱或寒冷的日子裡，或者在空氣污染嚴重或花粉數較高時，限制待在戶外以及劇烈運動的時間。



保持家中整潔乾燥：把食物蓋好，清除雜物，每天倒垃圾並清理可回收物品。



在花粉季期間不要將窗戶打開。如果可能的話，使用空調的再循環模式。



向大樓員工通報害蟲、黴菌、漏水、裂縫和破洞現象。如果問題未得到解決，請撥打 **311**。



避免使用帶有強烈氣味的化學品和噴霧劑。



定期給寵物洗澡，讓它們遠離家具或您的臥房。

氣喘藥物

氣喘藥物有兩種主要類型：

- 1 預防性或長期控制藥物** (如 Advair) 通過緩慢減輕呼吸道腫脹**幫助預防氣喘症狀和發作**。即使您感覺良好，也需要按照健康照護提供者的指示每天服用控制藥物。為了降低急性氣喘發作轉變成嚴重氣喘的風險，請與您的健康照護提供者討論是否同時服用控制藥物和快速緩解藥物。
- 2 快速緩解藥物** (如 ProAir) 通過放鬆和打開呼吸道**幫助制止已經發生的急性氣喘**。儘管快速緩解藥物**無法**持續性緩解或預防氣喘症狀，但是，如果在運動前 15 至 20 分鐘服用，可以幫助預防運動引起的氣喘症狀。

氣喘緊急情況

在突發氣喘的緊急情況下，產生的症狀可能包括呼吸困難、重度喘鳴或咳嗽、胸悶、頭暈、說話困難、行走或移動困難，或者嘴唇或指甲發青。

如果服用快速緩解藥物仍未見效：

- 1** 請立即撥打 **911** 並盡量保持冷靜。
- 2** 在等待救援到來時，請您繼續按照您的氣喘行動計畫的指示服用快速緩解藥物。

資源

連結  @nychealthy  nychealth  @nychealthy  nychealth  nyc health

深入瞭解 請造訪 nyc.gov/health/asthma。

尋找照護 如需聯絡居住在 East Harlem 和 Central Harlem 的 17 歲及以下兒童的氣喘顧問，請撥打 646-682-2100 或寄送電子郵件至 ehace@health.nyc.gov 聯絡 **East Harlem 氣喘卓越研究中心 (East Harlem Asthma Center of Excellence)**。

接收最新的《健康公報》 請寄送電子郵件至 healthbulletins@health.nyc.gov。



如需本《健康公報》其他語言譯本及其他健康資料譯本，請造訪 nyc.gov/health/pubs。您有權利獲得以您的語言提供的服務。無論您的移民身份為何，這些服務在所有紐約市衛生局辦公室與診所均免費提供。