

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 57

控制 哮喘

採取積極措施控制哮喘



選擇一名固定的醫生
並制訂一份‘哮喘行動計劃’
(‘Asthma Action Plan’)

每天服用控制藥物
治療持續性哮喘。

提防哮喘誘因，
特別是二手煙。



什麼是哮喘？

- 哮喘是一種肺部疾病，可導致呼吸困難。
- 哮喘症狀包括咳嗽、哮鳴、呼吸急促和胸部緊迫感。
- 哮喘可發生於任何年齡的人，但兒童通常更容易發病。

您能夠控制哮喘。

- 哮喘是一種長期性（慢性）疾病。一旦罹患哮喘，就會多年不癒。
- 哮喘無法治癒 – 但患者可以採取積極措施，學會如何控制哮喘！

選擇固定的醫生

如果你有哮喘，請定期看醫生，即使你感覺很好。

- 告訴醫生哮喘是否影響你的睡眠、工作、學習、遊戲或運動。
- 告訴醫生哮喘症狀（如咳嗽或哮鳴）出現的頻率，以及你使用速效吸入器的頻率。



正確服用藥物

墊片 (Spacers) 非常重要。

許多哮喘藥物的服用方法都是吸入式。在你用定量吸入器或噴霧吸入器用藥時，請務必使用墊片。

服用控制藥物，防止哮喘發作。

- 持續性哮喘患者應服用控制藥物。
- 有下列症狀即表明你是持續性哮喘患者：
 - 白天出現哮喘症狀，每週發生兩次以上，或
 - 晚上出現哮喘症狀，每月發生兩次以上。
- 即使感覺尚好，每日仍須服用控制藥物。
- 最有效的控制藥物是“吸入式皮質類固醇”(“inhaled corticosteroids”)。醫生會按小劑量給你開這種藥物的處方，服用這種藥物是安全的。
- 吸入式皮質類固醇不同於某些人以強化肌肉為目的而服用的同化類固醇，後者是一類有危險的藥物。

用速效藥緩解症狀。

- 與前述的控制藥物不同，速效緩解藥無法防止哮喘發作。
- 請隨身攜帶速效緩解藥，以便在哮喘發作時服用。

過敏控制。

醫生還可能讓你服用治療可能誘發哮喘的花粉熱和其他過敏症的藥物。



過健康、活躍的生活！

控制好哮喘，你可以：

- 全面參加體育運動和其他身體活動。
- 不會因為哮喘而耽誤學習或工作。
- 一覺睡到天亮。
- 不會發生嚴重的哮喘症狀。
- 不用因哮喘發作而看急診或住院。



警惕哮喘誘因



二手煙是哮喘的重要誘因。

- 不同的人有不同的誘因。
瞭解你的哮喘誘因非常重要，可幫助控制哮喘。
- 兒童哮喘的主要誘因是感冒和上呼吸道感染。
- 其他誘因包括毛皮動物（特別是貓）、蟑螂、鼠、塵蟎、冷空氣、濃煙、真菌和黴菌以及花粉。



採取積極措施！

- 如果你有持續性哮喘，
每天服用控制藥物可以預防哮喘發作。
- 在家中禁煙。如果你抽煙，請致電311獲取免費戒煙幫助。
- 每年注射流感疫苗。
- 整理房間，以安全方式消滅蟑螂和老鼠（不要使用噴霧或強力殺蟲劑）。
- 用吸塵器清潔地毯、窗簾和家俱，並用熱水清洗床上用品。
- 空氣中充滿花粉或污染嚴重時，關緊窗戶。如有可能請使用空調。

哮喘行動計劃

- 要求醫生提供一份書面計劃，幫你在家或在學校管理哮喘病。
- 兒童也能輕鬆地執行哮喘行動計劃。該計劃會說明哮喘藥物的服用時間和方法。
- 請致電311獲取一份計劃表，並要求醫生填寫。

學校會備有哮喘藥

- 在學校，學生可以憑用藥表（Medication Administration Form）獲得必要的藥物。
- 患哮喘病的學齡兒童都必須備有用藥表。
- 請致電311獲取一份用藥表，並要求醫生填寫。

更多資訊及幫助資訊

- 紐約市健康與心理衛生局（NYC Department of Health and Mental Hygiene）：
www.nyc.gov/health/asthma，或致電311，要求接通負責哮喘控制的部門
- 疾病預防與控制中心（Centers for Disease Control and Prevention）：
www.cdc.gov/asthma
- 美國肺臟協會紐約市分會（American Lung Association of the City of New York）：
www.alany.org
- 美國兒科學院（American Academy of Pediatrics）：
www.aap.org/healthtopics/asthma.cfm
- 美國過敏、哮喘和免疫學會（American Academy of Allergy, Asthma and Immunology）：
www.aaaai.org/patients/gallery
- 美國哮喘病及過敏性疾病基金會（Asthma and Allergy Foundation of America）：
www.aafa.org
- 世界貿易中心健康狀況登記系統（World Trade Center Health）：
nyc.gov/911healthinfo

請撥
311

索取健康公報

可以到nyc.gov/health查閱所有健康公報

瀏覽nyc.gov/health/e-mail，免費訂閱電子郵件版本

第 7 卷 第 2 期

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 57

紐約市健康與心理衛生局
New York City Department of Health and Mental Hygiene



控制
哮喘
KICK
ASTHMA

請撥
311

瞭解紐約市政府提供的非緊急性服務，請撥311
電話上提供170多種語言的翻譯