

哮喘



什么是哮喘？

哮喘是一种终身性肺部疾病，会导致您的气道变得狭窄、肿胀，并产生额外的粘液，因此对您的呼吸造成影响。并非每个哮喘患者都有相同的症状，但症状可能包括咳嗽、喘息、呼吸困难、疲劳和胸闷。



哮喘患者可以过上积极、健康的生活—向您的医疗保健提供者咨询有关症状、肺部检查、药物以及何时寻求帮助（例如，在您出现新的症状或症状恶化时，或在药物似乎不起作用时）等问题。

控制哮喘

与您的医疗保健提供者一起制定一份书面的**哮喘行动计划**，严格遵照执行该计划，并与您的家人和看护人分享该计划。该计划可帮助您了解：



- 您的哮喘情况控制得如何
- 服用哪些哮喘药、服用多少、何时服用
- 根据您的**最大呼气流量计读数**，判断您的呼吸情况如何 — 您的医疗保健提供者会为您进行这项检查
- 何时致电您的医疗保健提供者或前往急诊室

患有哮喘的儿童应该在学校存档一份已签名的**给药表格**，以便学校护士根据该儿童的医疗保健提供者指示给药。

哮喘诱发因素

哮喘常见诱因—可能引发病状的因素—包括天气变化；霉菌、灰尘、宠物皮屑、花粉和空气污染；害虫；有强烈气味的化学品和喷雾剂；吸烟；呼吸道感染；食物过敏；以及体力活动。每个患者的诱因类型不尽相同。

规避诱因的方法：



经常用肥皂和清水洗手，预防感冒和流感。



戒烟并禁止在家中或车内吸烟。如需获取戒烟帮助，请致电 866-697-8487。

健康公报

请访问 nyc.gov/health 查看所有《健康公报》。致电 311 索取免费纸版公报。



在极热或极冷天气中，或者在空气污染严重或花粉量较高时，限制外出时间以及剧烈运动。



保持房屋清洁干燥：把食物盖好，清除杂物，每天倒垃圾和清理可回收物品。



在花粉季节关好窗户。如果可能的话，使用空调的循环模式。



向大楼员工通报害虫、霉菌、漏水、裂缝和破洞现象。如果问题未得到解决，请致电 **311**。



避免使用带有强烈气味的化学品和喷雾剂。



定期给宠物洗澡，让它们远离家具或您的卧室。

哮喘药物

哮喘药物主要分为两类：

- 1 预防性或长期控制药物**（如 Advair）通过缓慢减轻气道肿胀**帮助预防哮喘症状和发作**。即使您感觉良好，也要按照医疗保健提供者的指示每天服用控制药物。为了降低急性哮喘发作演变为严重哮喘的风险，请与您的医疗保健提供者讨论是否同时服用控制药物和快速缓解药物。
- 2 快速缓解药物**（如 ProAir）通过放松和打开气道**帮助制止已经发生的哮喘发作**。快速缓解药物虽然**不能**持久缓解或预防哮喘症状—但是，如果在运动前 15 至 20 分钟服用，可以帮助预防运动引起的哮喘症状。

哮喘紧急情况

在突发哮喘的紧急情况下，产生的症状可能包括呼吸困难、重度喘息或咳嗽、胸闷、头晕、说话困难、行走或移动困难，或者嘴唇或指甲发青。

如果服用快速缓解药物仍无济于事：

- 1** 请立即致电 **911**，并尽量保持冷静。
- 2** 在您等待救援到来时，请继续按照您的哮喘行动计划的指示服用快速缓解药物。

资源

连接  @nychealthy

 nychealth

 @nychealthy

 nychealth

 nyc health

了解更多 请造访 nyc.gov/health/asthma。

寻求治疗 如需联系居住在 East Harlem 和 Central Harlem 的 17 岁及以下儿童的哮喘顾问，请拨打 646-682-2100 或发送电子邮件至 ehace@health.nyc.gov，联系 **East Harlem 哮喘卓越研究中心 (East Harlem Asthma Center of Excellence)**。

接收最新的《健康公报》 请发送电子邮件至 healthbulletins@health.nyc.gov。



请访问 nyc.gov/health/pubs 以查看更多语言版本的《健康公报》和其他健康资料译文。您有权获得以您的语言提供的服务。无论您的移民身份如何，所有纽约市卫生局的办公室和诊所均免费提供这些语言服务。