



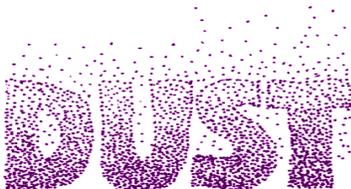
# 哮喘護理

## 哮喘促發因素

促發因素是導致出現哮喘症狀或哮喘發作的事物。每個人都促發因素都不盡相同。您的促發因素是什麼？

切記遠離您的促發因素。這將有助於控制您的哮喘病情！

常見促發因素	如何避免常見促發因素
<p><b>刺激性物質：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 煙草煙霧</li> <li>• 清潔產品</li> <li>• 油漆塗料</li> <li>• 香氛產品</li> </ul> 	<p><b>煙草煙霧：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 切勿吸煙 – 獲取幫助戒煙</li> <li>• 遠離吸煙人士。</li> <li>• 要求人們不要在您的家中或車內吸煙</li> <li>• 保持家中空氣清新</li> </ul> <p><b>清潔產品/油漆塗料：</b></p> <p>避免待在氣味強烈的清潔產品周圍</p> <p><b>香氛產品：</b></p> <p>避免使用香氛類產品，例如香水、除臭劑、洗劑、髮膠、房間除臭劑等</p>

常見促發因素	如何避免常見促發因素
<p><b>做運動</b></p> 	<p><b>運動誘發型哮喘：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 使用哮喘藥物（沙丁胺醇）</li><li>• 在運動前需熱身</li><li>• 用鼻子呼吸</li></ul>
<p><b>感染：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 感冒</li><li>• 流感</li><li>• 喉嚨痛</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• 注射流感疫苗</li><li>• 透過適量的運動和睡眠來保持身體健康</li><li>• 遠離感冒和流感人士</li></ul>
<p><b>過敏原：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 花粉</li><li>• 灰塵</li><li>• 動物</li><li>• 黴菌</li><li>• 食物</li></ul>  	<p><b>花粉：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 花粉季節時待在室內</li><li>• 避免使用風扇</li></ul> <p><b>黴菌：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 保持家中充滿新鮮空氣</li><li>• 修好漏水的管道、屋頂或其他水源</li></ul> <p><b>灰塵：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 用熱水清洗寢具和填充玩具</li><li>• 用防塵拉鏈套覆蓋床墊和枕頭</li></ul> <p><b>動物：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 盡量不要飼養有毛或羽毛的寵物</li><li>• 勿讓寵物進入臥室</li><li>• 和寵物接觸之後應洗手</li></ul> <p><b>食物：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 同您的醫生或護士討論食物過敏原</li></ul>

常見促發因素	如何避免常見促發因素
<p><b>寵物：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 蟑螂</li> <li>• 老鼠</li> <li>• 耗子</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 切勿將食物或垃圾留在外面。</li> <li>• 將食物儲存在密封容器內。</li> <li>• 清理掉所有食物碎屑或灑出來的液體。</li> <li>• 用真空吸塵器清除蟑螂屍體。</li> <li>• 用銅絲填補牆壁或地板上的洞。</li> <li>• 使用餌劑或誘捕器；切勿使用噴劑和噴霧器</li> </ul>
<p><b>環境因素：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 天氣變化</li> <li>• 空氣污染</li> </ul> 	<p><b>天氣變化</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 根據天氣增減衣物。</li> <li>• 天氣變冷時，用鼻子呼吸，並用圍巾遮擋。</li> </ul> <p><b>空氣污染</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 污染嚴重的日子裡，盡量待在室內並緊閉窗戶。</li> </ul>
<p><b>心情：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 憤怒</li> <li>• 恐懼</li> <li>• 笑</li> <li>• 壓力</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 緩慢呼吸來保持冷靜（腹式呼吸）。</li> <li>• 放鬆您的肩部和頸部肌肉。</li> </ul>

## 您不必獨自面對這些！

如需瞭解更多有關哮喘護理的資訊，請致電Alliance Health Programs，電話號碼：**510-747-4577**。

免費電話：1-877-932-2738；  
加州中繼轉接電話服務 (CRS)/TTY  
專線：711或1-800-735-2929；  
服務時間為週一至週五  
早上8點至下午5點。

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

已授予權限可使用和複製這些資料於非營利教育性用途，前提是未經Alameda Alliance for Health許可，不得修改內容。

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.