



哮喘護理

呵護哮喘

什麼是哮喘？

哮喘是一種肺部呼吸道的疾病。沒有人知曉為何有些人罹患哮喘而有些人卻沒有。哮喘無法治愈。但可以得到控制。

在我們呼吸時，空氣透過呼吸道進出我們的肺部。罹患哮喘時，呼吸道嚴重發炎腫脹。這導致肺部產生多餘的液體。呼吸道周圍的肌肉也將變得緊繃。這些都使得呼吸變得困難。這稱為惡化或哮喘發作。

哮喘的症狀有哪些？

- 呼吸短促。
您感到無法順暢呼吸。
- 胸腔憋悶。
您感到仿佛胸口被皮帶給束縛住一般。
- 哮鳴音。
呼吸時您能聽到哮鳴音。
- 咳嗽。
咳嗽持續超過一週，咳嗽不斷且在夜間加重。



ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

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

我該如何照顧自己的哮喘？

- **瞭解您的促發因素**，例如吸煙、灰塵、草、運動。
- **與您的醫生合作**
 - 找到一名長期合作的醫生，以進行定期的哮喘護理。
 - 申請一項哮喘症狀管理行動方案。這一方案能夠告訴您在發作時應當做些什麼。還能告訴您在緊急狀況中應當採取哪些行動。需要獲取一份哮喘症狀管理行動方案表格以帶至您的醫生處？撥打 510-747-4577 索取一份表格。
 - 按處方規定服藥。確保理解您應如何服藥以及應在何時服藥。提出問題！您的醫生希望您能瞭解您的藥物。
 - 在使用居家治療措施或服用非處方藥之前，應先向您的醫生諮詢確認。

我服用哪些哮喘藥物？

哮喘藥物分為兩種類型。醫生可能會向您提供其中一種或同時提供兩種。請勿混淆了它們。它們對身體有著不同功效。

- **長期控制藥物**（例如QVAR）。這種藥物幫助預防呼吸道發炎。同時還能降低發作的幾率。在您感覺良好的時候使用控制藥物。控制藥物幫助您維持良好狀態。
- **急救藥物或快速緩解藥物**（例如Albuterol）。即使在使用控制藥物的期間，您也有可能發作。一旦開始發作，應使用急救藥物來停止其發作。在運動或玩耍之前使用急救藥物，以幫助預防發作。

什麼是洪峰流量讀數？

洪峰流量儀能夠測量肺部中的氣流量。您的哮喘方案將以您的最佳氣流量為基礎。在您開始感覺到其他症狀之前，使用洪峰流量儀來把握呼吸問題。

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

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.