



# 哮喘護理

## 吸煙為何有害？

### 您是否知道？

- 所有類型的煙霧都會促發哮喘發作。哮喘患者的呼吸道十分敏感。煙霧會刺激呼吸道。這種刺激會導致哮喘發作。
- 二手煙的煙霧會促發哮喘發作。也會導致哮喘發作更加嚴重。衣物或家具上的煙霧氣味也會刺激哮喘患者的肺部。
- 在室內吸煙會導致孩子的哮喘發作變得更加頻繁。
- 煙草的煙霧中含有有害的化學物質。  
住在煙草煙霧環境中的人與吸煙者一樣吸入煙中的化學物質。這些包括：
  - 致命毒藥
  - 死組織防腐劑
  - 洗甲水
  - 甲醇
  - 火炬燃料
  - 家用清潔劑
- 與吸煙者同住的家庭成員一天所吸入二手煙的量，可能與他們自己抽1至2支香煙一樣。
- 每年有超過3,000位非吸煙者死於二手煙造成的肺癌。
- 二手煙對嬰兒與兒童非常不好，因為他們的肺和呼吸道很小。
- 吸煙減少吸煙者8年的壽命，並且造成許多類型的健康問題。



ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

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

11

## 戒煙

這是您能為您和您的家人做的最重要的事。

- 與您的醫生或他/她的工作人員討論戒煙相關事項
- 使用藥物幫助戒煙，如尼古丁貼片
- 參加團體、個人或電話諮詢

## 戒煙訣竅

- 想想過去嘗試過的戒煙。什麼有效，什麼沒效？
- 請朋友、家人和工作上的朋友支持您
- 計劃做一些您每天都喜歡做的事。
  - 這會將您的注意力從吸煙移開
  - 獎賞您自己
- 避免會誘惑您吸煙的人和地方

**如果您不能立即戒煙，有一些可以保持煙遠離哮喘患者的方法：**

- 在您家的外面吸煙
- 不要讓其他人在您的家裡吸煙 – 指引他們到外面
- 穿吸煙服，並將之留在外面。吸煙服會將您的衣服與煙隔離。

**若要避免吸二手煙：**

- 要求家人和朋友到戶外吸煙
- 不要讓他人您的汽車內吸煙
- 如果您的家庭成員是吸煙者，請要求他們考慮戒煙。

## 加州吸煙者幫助專線

需要在戒煙上獲得一些幫助？吸煙者熱線可以幫助您戒煙。此項服務為免費！撥打**1-800-662-8887**聯絡他們。

**如果您有任何問題或疑慮，請與您的醫生或護士討論。**

## 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.