

預防哮喘的誘發因素

甚麼是哮喘病？

哮喘病是一種會影響輸送空氣進出肺部氣管的慢性疾病。哮喘能夠引發的症狀有氣喘，呼吸困難，胸悶以及夜間和清晨的咳嗽。哮喘是一種無法治愈卻可以得到控制的病症。

哮喘病的症狀

每位患者哮喘的症狀均不相同，以下為您列出幾種比較常見的症狀：

- 呼吸短促－感覺您無法吸入足夠的空氣到肺部。
- 胸悶或疼痛－胸部像有一種被橡膠圈纏繞的感覺。
- 氣喘－呼吸時發出一種或低或高的呼哨聲
- 咳嗽－夜間，清晨或持續一週以上，常見的一類溫和或猛烈的咳嗽

哮喘病的誘發因素有哪些？

哮喘病的誘發因素係指引發哮喘病發作或使症狀惡化的因素。找到您哮喘病的誘發因素並且瞭解如何避免這些因素非常重要。避免哮喘病誘因將幫助您預防哮喘病的發作。

一些常見的哮喘病誘發因素

寵物/或多毛動物

有些人對狗，貓，鼠類或其他帶皮毛寵物的皮膚片(皮屑)、乾燥的唾液、體油、尿液和糞便過敏。

- 如果貓、狗及帶毛寵物是您哮喘病的誘發因素，請將它們圈養在室外並且禁止進入您的臥室。
- 定期為寵物洗澡，或者考慮為寵物找一個新家。



塵蟎

許多哮喘患者對塵蟎過敏。塵蟎其實是肉眼無法看到，寄生在被褥、床墊、枕頭、床單和床罩、填充玩具和地毯裡的微小「蟲子」。

- 使用防塵床罩罩蓋住床墊及枕頭。
- 每週使用華氏 120 度以上的熱水洗滌被單和毯子。
- 將填充玩具搬離臥室，或者每週用熱水清洗這些玩具
- 吸塵時，遠離房間並且等候片刻再進入房間
- 盡可能地移開臥室的地毯。

吸菸

由吸菸產生的煙霧會刺激哮喘患者的肺部。與吸菸者同住並且接觸到二手煙的兒童，比較容易引發多種哮喘症狀。

- 不要在家裡或汽車內吸菸。
- 讓孩子們遠離二手菸。



蟑螂

許多哮喘患者會對蟑螂的乾燥的糞便和殘留物過敏。將食物和垃圾存放在封閉容器中，切勿將食物敞開放置。

- 清除您家裡的蟑螂。
- 切勿將食物帶入臥室內。



天氣/花粉

天氣的變化，如高溼度或嚴寒的氣溫均可能誘發哮喘病發作。植物的花粉，比如草坪、雜草、樹木和花都會引起過敏反應並且誘發哮喘病的發作。



- 遇到寒冷或颶風的天氣，用圍巾遮掩口鼻。
- 呆在室內并關閉窗戶，在家中或汽車內可以使用空調。
- 避免在花粉量過高的當天或時間段外出。

霉菌

霉菌是真菌中的一類，其帶有可吸入體內的孢子並引起哮喘發作。霉菌存在於象垃圾桶之類的潮濕環境中。

- 在修整草坪後儘快清除堆積的碎草。
- 保持垃圾桶的清潔和乾燥。
- 使用可以清除黴菌的清潔劑清洗有黴菌地方或淋浴簾。

煙霧、強烈異味、噴霧劑和空氣污染

吸入煙霧、強烈異氣和噴霧劑時將會刺激脆弱的呼吸道。工業排放氣體，如汽車排放的煙霧也可以引起哮喘病症的發作。

- 儘可能不要使用燒柴火的爐子、壁爐或煤油爐取暖。
- 盡量避免吸入強烈異味和噴霧劑，例如香水、爽身粉、噴霧髮膠和油漆。
- 在空氣污染度較低的時候進行戶外活動。