

控制家中 氣喘誘因



氣喘誘因是導致氣喘症狀的因素。當氣喘被觸發時，可能會使氣喘惡化，甚至引起氣喘發作。

與您的醫生交談以找出您的誘因。您的醫生也可以幫助您制定氣喘行動計劃。這包括控制氣喘誘因的方法以及氣喘惡化時該怎麼做。本指南還將幫助您識別家中一些常見的氣喘誘因，並教您如何更好地控制它們。

二手菸

二手菸是指吸菸者呼出的香菸、雪茄或煙鬥所產生的煙霧。二手菸會導致癌症。吸入二手菸的兒童患健康問題的風險很高。吸入煙霧會損害肺部，尤其是兒童。

您能做什麼？

- 不要讓任何人在您孩子附近吸煙。
- 如果您吸煙，請尋求協助以戒菸。在此之前，請勿在家中、車內或兒童附近吸煙。

塵蟎

塵蟎是肉眼無法看見的微小蟲。每個家庭都有塵蟎。它們存在於床墊、枕頭、地毯、軟家具、床罩、衣服、毛絨玩具和織物中。即使兒童尚未患有氣喘，塵蟎也可能引發兒童氣喘症狀。



您能做什麼？

- 每周用熱水清洗床上用品一次，並充分晾乾。
- 在枕頭和床墊上使用防塵套。
- 每周用吸塵器清潔地毯和家具一次。
- 選擇可以清洗的絨毛玩具。用熱水清洗它們。在給孩子使用之前，請將其徹底晾乾。
- 常用濕布除塵。
- 使用帶有 HEPA 過濾器的吸塵器清潔地毯和軟家具。當氣喘患者不在家時這樣做。

黴菌

黴菌是一種能夠快速生長的微小真菌，主要生長在潮濕的地方。黴菌孢子漂浮在空氣中，傳播並滋生更多的黴菌。當黴菌孢子落在潮濕的地方時，它們可以在新的表面上生長。吸入黴菌孢子會引發氣喘症狀。



您能做什麼？

- 清除家中的所有黴菌和潮濕來源。
- 如果您發現堅硬表面上有黴菌，請用肥皂和水清洗。讓該區域完全乾燥。
- 淋浴、烹飪或洗碗時，請使用排氣扇或打開浴室和廚房的窗戶。
- 盡快修復漏水處以防止黴菌生長。
- 在一到兩天內將潮濕或濕潤的東西徹底晾乾，以防止黴菌生長。

寵物

狗、貓和其他哺乳動物會引發氣喘。這通常是由於對動物皮屑過敏引起的。皮屑是由動物從皮膚上脫落的細小皮屑組成的。

您能做什麼？

- 如果可能的話，將寵物留在室外。
- 如果將寵物飼養在室內，請勿帶入氣喘患者的臥室。
- 讓寵物遠離您的家具。
- 使用有 HEPA 過濾器的空氣清淨機。
- 當氣喘患者不在身邊時，用吸塵器清潔地毯和家具。

蟑螂和其他害蟲

蟑螂、老鼠經常在雜亂的空間裡尋找食物、水源和藏身之處。這些害蟲及其糞便會引發氣喘症狀。

您能做什麼？

- 殺蟲劑和農藥對害蟲和人類都有毒。嘗試危害較小的方法，例如肥皂和油噴霧。
- 保持櫃檯、水槽、桌子和地板清潔、整潔。
- 立即清理餐具、碎屑和溢出物。
- 將食物存放在密封容器中。
- 密封櫥櫃周圍的裂縫或開口。

二氧化氮

二氧化氮 (NO₂) 是一種無味氣體，會困擾您的眼睛、鼻子和喉嚨。它會引發氣喘症狀並導致呼吸急促。它也會使兒童更容易患上肺部感染。室內的 NO₂ 來自燃燒天然氣、煤油和木材等燃料的設備。



您能做什麼？

- 確保所有燃料燃燒設備都正確安裝、使用和維護。請務必遵循所有產品說明。
- 如果可能的話，使用能排放出室外的燃料燃燒設備。
- 瓦斯爐：安裝並使用通往室外的排氣扇。切勿使用爐子取暖或為房子加熱。
- 無排氣管加熱器：使用適當的燃料並將加熱器調整到正確的方式。使用加熱器時打開窗戶。

室外空氣污染

室外空氣污染和花粉會困擾您的肺部。這會導致胸痛、咳嗽、消化問題、打噴嚏、呼吸急促和其他症狀。室外空氣污染和花粉可能會引發過敏和氣喘症狀。

您能做什麼？

- 在天氣應用程式或當地天氣報告上查看空氣品質指數 (AQI)。
- 了解何時何地空氣污染可能很嚴重。
- 檢查當地的空氣質量，以了解何時可以安全地進行戶外活動。
- 在花粉症嚴重的日子或污染物含量高的時候，請待在室內並關閉窗戶。
- 使用有 HEPA 過濾器的空氣清淨機。
- 如果室內植物給您或您的家人帶來症狀，請將其移除。
- 注意氣喘的警訊，例如喘息。如果您出現症狀，請限制戶外活動。請務必與您的醫生討論此事。

更多資源：

請造訪 www.lung.org 或致電
美國肺臟學會 1-866-252-2959 與肺部健康導
航員交談。

如需西班牙語資源，請造訪
www.lung.org/Espanol

如需戒菸協助：

聯絡 Kick it California
瀏覽：kickitca.org
電話：1-800-300-8086
發短信：將 Quit Smoking 或 Quit Vaping 送
至 66819

呼吸順暢，生活美好規劃

IEHP 為會員提供免費的面對面氣喘課程，
以學習如何控制氣喘。

要了解更多信息，請訪問：

www.iehp.org/asthma

IEHP 會員服務：

1-800-440-4347

TTY 用戶請撥 1-800-718-4347
週一至週五，上午 7 點至晚上 7 點，以及
週六至週日，上午 8 點至下午 5 點

保持聯絡。關注我們！





Inland Empire Health Plan

iehp.org