

## 如何控制哮喘

您或您的親人患有哮喘嗎？瞭解如何控制以限制哮喘發作，並在發作時緩解病情。

- **堅持日常用藥。** 日常控制哮喘可能需要服用皮質類固醇等處方藥。它們可以減輕肺部炎症和粘液分泌。定期服藥。隨著時間的推移，您的發作次數會越來越少、程度也會越來越輕。
- **提前計劃。** 出門時，請帶上您的速效緩解吸藥器。讓學校或工作單位的人知道您患有哮喘，如果發作可能需要幫助。
- **安全鍛煉。** 建議使用速效緩解吸藥器。與您的醫生討論您應該怎麼做。
- **一旦感覺出現癢狀，請立即使用速效緩解吸藥器。** 使用時，先搖晃吸藥器 10 到 15 次，然後深呼吸，再將吸藥器放在嘴唇之間，確保很好地咬合。在按下吸藥器之前開始慢慢吸氣，按下時和鬆開後繼續緩慢吸氣。屏住呼吸 10 到 15 秒，然後用嘴慢慢呼氣。
- **如果服藥後呼吸仍然很困難，請撥打 911 或去急診室。** 要瞭解更多資訊，請與您的醫療服務提供者預約交談。

## 瞭解徵兆 ✓

哮喘發作時，肺部氣道會腫脹，使空氣流通的空間變小。粘液還會減少氣流。

- 咳嗽
- 胸悶
- 喘息
- 因氣短而無法進行正常活動
- 感覺疲倦

## 減少誘發因素 ✓

哮喘發作的原因因人而異。常見誘發因素包括：

- 寵物
- 煙草
- 黴菌
- 塵蟎
- 蟑螂過敏原
- 室外空氣污染
- 燃燒的木材或草產生的煙霧

# 哮喘資源

我們期待您的回饋。填寫  
我們的簡短問卷!



## 如有需要，請尋求幫助

要瞭解更多資訊，請檢視我們的健康教育網站！有一些文章和視訊可以幫助您控制哮喘。您可以瞭解您的藥物、會引發哮喘的因素以及如何控制哮喘。請造訪網站 [healthd.cchealth.org/Conditions/Asthma/](https://healthd.cchealth.org/Conditions/Asthma/) 或掃描二維碼。



## 康特拉科斯塔健保 (Contra Costa Health) 哮喘管理服務

如果您的哮喘控制不佳，您可以消除家中的哮喘誘因。您可以改善家中的通風，安裝空氣過濾器、除濕機和過濾真空吸塵器。

與您的個案經理、PCP 或其他醫療服務提供者聯絡，以瞭解如何獲得轉介來投保此服務。

您也可以致電 CCHP 會員服務部，週一至週五上午 8 點至下午 5 點，電話 1-877-661-6230 (按 2) (TTY 711)。

## CCHP 哮喘教育課程

CCHP 全新的哮喘教育課程現已推出！在這個線上課程中，我們將介紹什麼是哮喘、如何控制哮喘、可能的誘發因素有哪些以及 CCHP 如何提供幫助。

觀看我們的新視訊以瞭解有關哮喘的更多資訊！

如果您有興趣預約現場課程，請發送電子郵件至 [HealthEducation@cchealth.org](mailto:HealthEducation@cchealth.org)。



## 有用的哮喘資源

### 美國肺臟協會

<https://www.lung.org/about-us>

### EPA 減少哮喘誘發因素

<https://www.epa.gov/asthma/asthma-triggers-gain-control>

