

如何控制哮喘

您或您的亲友是否患有哮喘？了解如何预防和控制，以减少发作频率，并缓解发作症状。

- **坚持按时用药。**您可能可以使用处方药物（如皮质类固醇）作为日常防治哮喘的药物。这类药物可减轻肺部炎症，减少黏液分泌。按时服用药物。一段时间后，哮喘发作的次数会减少，症状也会减轻。
- **提前规划。**外出时，要随身携带急救吸入器。向工作或学校接触的人说明病情，以便在哮喘发作时及时获得帮助。
- **安全运动。**推荐使用急救吸入器。具体使用请咨询医生。
- **感觉出现症状时，立即使用急救吸入器。**使用时，请充分摇动吸入器 10-15 次，深吸气再呼出，接着将吸入器置于双唇间形成密封。先开始缓慢吸气，再按压吸入器，然后在按压吸入器的同时及松开后，继续缓慢吸气。屏住呼吸 10-15 秒，然后通过口腔缓慢地将气体呼出。
- **用药后，如果仍感觉呼吸困难，请致电 911 或前往急诊室。**要了解更多信息，请预约门诊与您的医生讨论。

识别症状 ✓

哮喘发作时，肺部气道的内壁肿胀，导致气道狭窄。分泌的黏液进一步阻碍空气流通。

- 咳嗽
- 胸闷
- 呼吸时喘鸣
- 因呼吸短促而无法做日常活动
- 疲劳

减少诱因 ✓

引发哮喘的因素因人而异，常见诱因包括：

- 宠物
- 烟草
- 霉菌
- 尘螨
- 蟑螂过敏原
- 室外空气污染
- 燃烧木材或草产生的烟雾

哮喘防治资源

我们期待您的回馈。
填写我们的简短问卷!



如有需要，请寻求帮助

如需了解更多信息，请访问我们的健康教育网站！网站提供了有助于防治哮喘的文章和视频。您可以了解自己的用药情况、哮喘诱因以及哮喘防治方法。请访问网站 healthd.cchealth.org/Conditions/Asthma/ 或扫描二维码。



Contra Costa Health 哮喘管理服务

如果哮喘防治效果不理想，可能需要消除家居环境中的诱因。您可以改善室内通风，使用空气过滤器、除湿机和过滤式吸尘器等。

有关如何获得该服务的转诊，请咨询您的个案经理、家庭医生或其他医疗服务提供者。

您也可以在周一至周五上午 8 点至下午 5 点致电 **1-877-661-6230** (选项 2) (TTY 711) 联系 CCHP 会员服务部。

CCHP 哮喘防治教育课程

CCHP 全新的哮喘防治教育课程现已上线！本在线课程将带您了解哮喘的定义、防治方法、潜在诱因以及 CCHP 可为您提供哪些支持。

观看我们的最新视频，
了解更多关于哮喘的知识！

如果您有兴趣预约直播课程，
请发送电子邮件至

HealthEducation@cchealth.org。



更多哮喘防治资源

美国肺脏协会

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

环境保护局 (EPA) 减少哮喘诱因

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

