

幫助人們自如呼吸



Asthma Society of Canada

您的哮喘基礎手冊系列：

1 診斷篇 2 誘發因素篇 3 藥物篇 兒童篇

由下列公司提供之通用教育基金資助：



如需更多信息，請諮詢加拿大哮喘協會：

Asthma.ca

Asthma-KIDS.ca

1 866 787 4050

ISBN 0-9734115-1-1



9 780973 4 11515

認同機構：Family Physician Airways Group of Canada



誘發因素篇

哮喘基礎手冊之二

控制 環境因素



您有問題嗎？ 我們來回答。

我們是加拿大哮喘協會，我們致力於您的肺部健康，為加拿大人能更自如的呼吸提供幫助。

哮喘是一種肺部疾病，可以導致急診、住院，有時甚至死亡。不過在絕大多數情況下，哮喘得到良好控制是可以避免死亡的發生。大多數哮喘患者可以有效控制疾病，關鍵是要重視它。醫生會給您開出控制哮喘的藥物；您自己也可以採取很多措施控制哮喘。這其中很重要的一方面是通過改變某些生活習慣，而減少接觸哮喘誘發因素。

此手冊為哮喘管理步驟的**第二步**。它將幫助您識別環境中可能誘發哮喘的因素，以及迴避它們的方法。

本書是專門為患有哮喘的成年人以及哮喘兒童家長設計的，它將為您解答以下問題：

≈ 什麼是良好的哮喘控制?.....	p.4
≈ 哮喘和過敏症之間有什麼關係?	p.8
≈ 過敏症問題與解答.....	p.10
≈ 什麼是誘發我哮喘的過敏性因素?	p.12
≈ 什麼是誘發我哮喘的非過敏性因素?.....	p.14
≈ 我應該如何避開這些哮喘誘發因素?.....	p.18
≈ 空氣淨化器和加濕器會有幫助嗎?	p.20
≈ 如何控制家居環境中的誘發因素?	p.22
≈ 如何記哮喘日記?.....	p.26

哮喘管理步驟
請見下頁



哮喘管理步驟

我們設計了這套“哮喘管理步驟”，旨在幫助您了解如何有效控制哮喘，作為您與醫生、藥劑師和哮喘指導員討論時的指南。

第一步 診斷

- 請將您呼吸困難的症狀告訴醫生
- 醫生認為您患有哮喘並進行試驗
- 了解有關哮喘的知識，比如什麼是哮喘以及如何加以控制
- 以上內容將在名為《診斷篇》的手冊中詳解

第二步 誘發因素

- 通過記日記和過敏試驗找出使您哮喘加重的因素
- 當您了解了哪些過敏性和非過敏性因素會誘發您的哮喘時，您要學習如何迴避它們
- 以上內容將在名為《誘發因素篇》的手冊中詳談

第三步 藥物

- 您的醫生會給您開抑制哮喘的藥物
- 了解藥品的用途以及如何合理用藥
- 了解如何通過書面哮喘防治計劃控制您的哮喘
- 以上內容將在名為《藥物篇》的手冊中詳解

第四步 哮喘教育

- 向您的藥劑師和醫生盡量多發問，盡可能多了解哮喘相關知識
- 請瀏覽哮喘網站 www.Asthma.ca 和 www.Asthma-Kids.ca 獲得更多相關信息
- 如果需要，我們可幫您找到哮喘指導員，請致電 1-866-787-4050 與我們聯繫

第六步 持續控制

- 即使您感覺良好，也請每六個月與醫生討論您的哮喘狀況
- 檢視您使用吸入器的方法
- 每年進行肺功能試驗以確保哮喘得到良好控制
- 請告訴您哮喘醫生之外的其他醫務人員您有哮喘病

第五步 哮喘防治計劃

- 當您的哮喘得到有效控制之後，請讓醫生了解您所需的藥物和任何環境狀況的變化
- 與醫生合作，為您訂一份書面的哮喘防治計劃，以便您在家中進行哮喘控制
- 您可從 www.Asthma.ca 網站獲取哮喘防治計劃樣本，並帶給您的醫生

執行哮喘管理步驟，以達到有效控制哮喘。



什麼是良好的哮喘控制?

哮喘協會致力於幫助加拿大哮喘患者有效控制哮喘。
以下是一些判定哮喘得到控制的標準:

- ≡ 運動時和運動後感覺良好
- ≡ 大多數日子沒有咳嗽、氣喘或氣促
- ≡ 整夜安眠，而不會咳嗽、氣喘或感到氣促
- ≡ 不因爲哮喘而使體育活動受到限制或無法上班上學
- ≡ 呼吸試驗結果正常
- ≡ 每週不必使用舒緩劑 (藍色吸入器) 四次或四次以上 (體育運動之前使用除外)

請到 www.Asthma.ca 網站參加互動小測驗“您今天感覺如何?”，它會幫助判斷您的哮喘是否得到了有效控制。



控制您的哮喘

如果您的哮喘未受控制，可能是由以下原因造成的:

- ≡ 您處在有哮喘誘發因素存在的環境中
- ≡ 您未使用適合的哮喘控制性藥物，請參考《藥物篇》手冊
- ≡ 您使用吸入器的方法不對，請參考《藥物篇》手冊，或哮喘協會網站 www.Asthma.ca
- ≡ 您的症狀是由哮喘以外的其他因素引起的，請參考《診斷篇》手冊，並向醫生諮詢

在本手冊中，您將了解到如何通過改變您所處環境，來減少接觸使哮喘加重的因素。



您可以**控制**哮喘



哮喘控制

您可以通過以下兩種方法控制哮喘：

- 1 避免接觸誘發因素。
- 2 服用抑制哮喘藥物。
詳情參見哮喘基礎手冊之《藥物篇》。

誘發因素是那些在您所處環境中，會引起呼吸道發炎或腫脹的物質或狀況。誘發因素比比皆是。但如果您能夠迴避那些在您控制範圍內的誘發因素，這將有助於對付較難避免的誘發因素，比如花粉、煙霧和病毒。

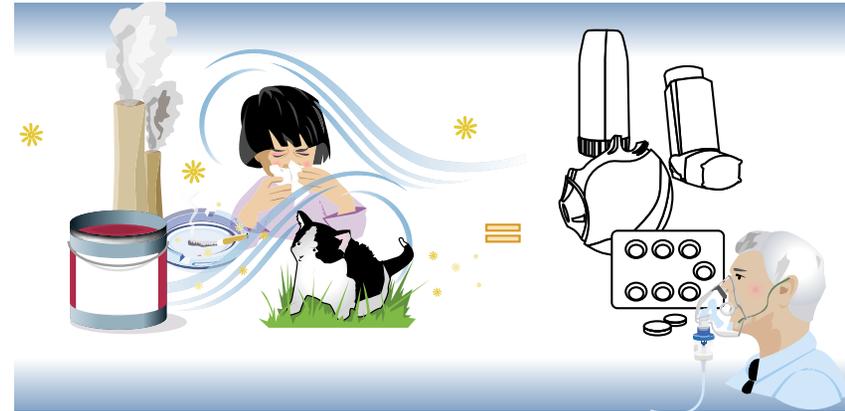
誘發因素有兩類：過敏性的和非過敏性的。找出您的過敏性和非過敏性誘發因素是至關重要的，這使您能夠設法減少接觸這些會加重哮喘的物質或狀況。請花些時間找出誘發因素。

找出非過敏性誘發因素可能需要不少時間和努力。寫日記可以幫您發現您對哪些非過敏性物質或狀況比較敏感。本書第24頁為您提供了日記樣本。



判定您的**過敏性和非過敏性**哮喘誘發因素，從而設法避免與之接觸

越多接觸誘發因素



用藥越多



越少接觸誘發因素

用藥越少



過敏性誘發因素

過敏和哮喘有關，但兩者不盡相同。過敏是對一般無害物質的一種反應。這些物質（也就是過敏原）可能是被吸入、注射、吞食或觸摸到的。與過敏原接觸會引起身體的某些特定部位，諸如眼、鼻、肺或皮膚，刺癢紅腫。過敏原，如花粉、動物毛皮屑、塵蟎和黴菌等，均可加重呼吸道炎症，使之更加敏感，從而導致哮喘症狀加劇。過敏原試驗是找出您的過敏物質的最佳途徑，請向醫生了解有關信息。



過敏原會加劇哮喘症狀

過敏性反應的種類

濕疹

嬰兒過敏通常表現為濕疹—患病皮膚乾、癢，呈紅色斑塊。



患濕疹的嬰兒

鼻炎

鼻炎是鼻粘膜發炎和腫脹。它是由接觸某些過敏原，例如枯草、樹或草花粉、動物毛皮屑、塵蟎或黴菌孢子而引起的。過敏性鼻炎的常見症狀為鼻腔和咽喉發癢、流鼻涕或鼻塞、打噴嚏及耳道阻塞。過敏性結膜炎則表現為眼睛紅腫、刺癢、流淚。有些過敏是季節性的，有的則可能在一年中任何時候發生。

哮喘

肺部過敏反應會導致哮喘症狀的產生。將過敏原吸入肺部會使呼吸道粘膜腫脹發炎，從而引起咳嗽、氣喘和氣促。儘管過敏原是常見的哮喘誘發因素，但很多人會由非過敏性因素，如吸煙、冷空氣或體育運動引發哮喘。

食物過敏

最常見的食物過敏是對花生、堅果、貝類、魚類、雞蛋、牛奶和豆類過敏。全身過敏性反應是一種嚴重的，有時危及生命的過敏反應，它往往是由對某些食物（如花生）、蜂蜇或特定藥品過敏引起的。一旦發生，請務必立即就醫。





過敏症：問題及解答



誰會得過敏症呢？

過敏不是與生俱來的，但遺傳傾向可能使某些人更容易患過敏。如果您的雙親都有過敏症，您將有 75% 的機會發生過敏。

過敏症的通常表現是什麼？

很多人把過敏誤認為感冒。感冒一般持續 7 - 10 天，會傳染他人。過敏則是對通常無害物質的反應，並不傳染。經常性耳部或竇部感染、黑眼圈、持續流鼻涕、鼻癢、打噴嚏、流淚等都是過敏反應的表現。

如何判斷我是否過敏？

您可以通過過敏試驗找出對哪些物質過敏。請向醫生了解關於此類試驗的信息以及如何解釋試驗結果。

什麼是過敏試驗？

皮試是最常見的過敏試驗。試驗過程很簡單，醫生或護士會將少量過敏原置於皮膚表面或皮下。如果您對某一特定過敏原過敏，該小區域皮膚會發紅瘙癢。受影響的皮膚面積越大，越說明您對該過敏原敏感。皮試經常用於檢測一般過敏原，諸如塵蟎、寵物毛皮屑、花粉、黴菌和食物。

抽血化驗也可作為過敏試驗的一種。各省醫藥保險計劃一般不包括這類化驗，但對於一些孕婦、有嚴重皮膚病或在服用某些藥物的人，這是皮試以外的重要選擇。

應該注射脫敏疫苗來治療哮喘嗎？

在哮喘治療中，醫生並非總是推薦脫敏疫苗（或免疫療法）。脫敏注射可緩解由季節性花粉（如枯草花粉）誘發的過敏性鼻炎。而避免加重哮喘最好的方法是迴避過敏原。當過敏原不可避免時，醫生可能會推薦脫敏注射。

抗過敏藥物對哮喘有幫助嗎？

抗過敏藥物通常不用來治療哮喘，但它們可能對一些有季節性過敏的哮喘患者有幫助。服用抗過敏藥物可使鼻腔通暢，容許您用鼻呼吸。經鼻呼吸可以過濾進入肺部的空氣，並使之變得溫暖濕潤，這可能會改善哮喘症狀。



進行過敏試驗，按照**醫生建議**控制過敏



過敏性誘發因素

在得到過敏試驗結果後（參見第10頁），請借助下圖進一步了解您特定的過敏性誘發因素。接觸過敏性誘發因素會導致呼吸道炎症，加重哮喘。

塵蟎

試驗結果呈陽性:

重要信息

塵蟎是寄生在地毯、布面家具、窗簾、床墊、枕頭和被褥中的小蟲。它們以皮屑為食並在溫暖潮濕的環境中繁殖。您可按本書第 20 和 21 頁提供的方法減少塵蟎。



食物

試驗結果呈陽性:

重要信息

食物過敏能導致一些皮膚問題例如瘙癢、皮疹、蕁麻疹或者腸胃不適，比如腹痛、腹瀉或嘔吐。食物過敏還可以引起全身過敏性反應，呼吸道異常腫脹緊縮，氣促或昏厥。請進行食物過敏試驗並向醫生諮詢如何避開您過敏的食物。



黴菌

試驗結果呈陽性:

重要信息

黴菌是真菌的一種，它所產生的孢子在空中飄蕩。它們會寄生在腐敗植物中，並在潮濕的環境中滋長。空氣中不可避免的有黴菌存在，但您可以通過保持房間常年清潔乾燥而防止黴菌的生長。



動物（寵物）毛皮屑

試驗結果呈陽性:

重要信息

對寵物過敏是普遍現象。近 50% 兒童哮喘患者曾因寵物而誘發哮喘症狀。對寵物過敏的人實際上是對動物皮屑、唾液和尿液過敏，而並非皮毛或羽毛。這些過敏原是極微小的顆粒，即使寵物不在了，它們仍懸浮在空氣中。在寵物離開之後，過敏原仍將在傢俱和地毯上存留數月。寵物也有可能把黏在皮毛上的花粉或黴菌從室外帶入。



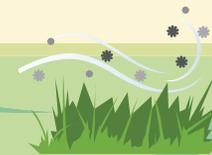
如果您有哮喘，請不要養寵物。如果您已經有寵物且對其過敏，請考慮為您的寵物找個新家。如果您決定留下寵物，您的哮喘會隨時間過去而加重。所有有毛動物都會有脫落的毛皮屑，不導致過敏的貓狗並不存在，所以減少與寵物過敏原接觸是避免毛皮屑引發哮喘的最有效途徑。

花粉

試驗結果呈陽性:

重要信息

花粉常在炎熱有風的日子隨風散播。樹、草、枯草花粉分別在春、夏和秋季最為常見。您可以通過電視氣象台或互聯網 www.weather.ca 了解您所在地區花粉量。您也可在 www.Asthma.ca 網站找到更多有關信息。





非過敏性誘發因素

接觸過敏性誘發因素會導致呼吸道炎症，使之異常敏感。

非過敏性誘發因素是刺激呼吸道的物質或狀況。如果呼吸道已經發炎、腫脹和敏感，這種刺激就更是雪上加霜。過敏原並非哮喘的全部誘因。常見的非過敏性誘發因素包括運動、吸“二手”煙、病毒感染、冷空氣、煙霧、刺激性氣味等。

吸“二手”煙對肺部健康有什麼影響？

在加拿大有數十萬兒童受到吸“二手”煙的影響。五歲以下生活在吸煙者家中的兒童，更容易有呼吸方面的問題，例如感冒、咽喉痛、肺部疾病（如支氣管炎、毛細支氣管炎、肺炎和哮喘）。他們還更容易患耳部感染。

吸“二手”煙可加重哮喘症狀，需要更多藥物來加以控制。在兒童生長發育過程中，吸“二手”煙甚至會改變他們肺部的結構和功能。兒童不應該處於吸“二手”煙的環境中。



找出您的非過敏性哮喘誘發因素。
請按本書第 20 頁的列表學習如何避開誘發因素。

什麼是煙霧污染警報？

“煙霧”（smog）是由水蒸氣、懸浮微粒和多種氣體組合而成的，在經過陽光照射後會生成貼近地表的臭氧。空氣中的懸浮微粒以及臭氧會導致哮喘患者肺部損傷和呼吸問題。

空氣質量指數（AQI）是用來衡量空氣中煙霧含量的。如果 AQI 顯示為“中度”（moderate），您應避免戶外運動。如果 AQI 顯示為“差”（poor），請避免外出。如果 AQI 指數達到危險水平（在5-9月間，炎熱夏日較為常見）加拿大環境署將公佈“煙霧污染警報”（smog alert）。您可以通過電視氣象台或互聯網站 www.weather.ca 了解 AQI 指數水平。

如何幫助減少煙霧污染？

可以通過以下途徑協助減少煙霧污染：

- ≈ 乘公車或與他人合用汽車以降低汽車尾氣排放
- ≈ 開車時避免超低速或空檔行駛
- ≈ 請考慮購買耗油量低的汽車
- ≈ 避免使用燃油機械（如燃油剪草機）

因為哮喘，我應當停止體育運動嗎？

哮喘並不意味著您要放慢生活節奏。如果您的體育活動因哮喘而受到限制，您的哮喘很可能尚未得到適當控制。約見醫生，以有效控制哮喘。如果您有哮喘症狀，在開展一項新的健身計劃前，請徵詢醫生或哮喘指導員的意見。



非過敏性誘發因素

感染（一般性感冒）

感冒和流感病毒是常見且難以避免的哮喘誘發因素。抗生素對付不了由感冒引起的哮喘發作，但它可以緩解細菌性竇部感染。勤洗手是預防感冒的最佳方法。請不要忘記在秋天接種流感疫苗。一旦患上感冒，您可以規律性使用控制性藥物以減輕哮喘症狀。

室外空氣污染

室外空氣污染，或煙霧污染，會使鼻腔和呼吸道發炎，加重哮喘。在煙霧污嚴重的日子裏，請留在室內，避免外出運動。如果您必須外出，請盡量用鼻呼吸。

（更多信息請參考本書第15頁）

天氣變化

天氣對哮喘會有影響。在雷雨過後，空氣中哮喘過敏原的數量將增加。而冬天乾燥的冷空氣會使呼吸變得困難。在冷天請用鼻呼吸，使空氣經過加溫加濕後再進入肺部。

運動

哮喘症狀常由運動引發，尤其是當哮喘未得到良好控制時。在運動時，我們傾向於用口呼吸，這使未經鼻腔加濕過濾的空氣進入肺部，因而可能誘發哮喘症狀。

藥物

β-阻斷劑、阿司匹林、某些眼藥水和調節血壓的藥物都可能導致嚴重、突然的哮喘發作。請務必讓您的醫生和藥劑師了解您患有哮喘，以便決定您的最佳用藥方案。如果您開始使用一種新藥後，出現哮喘症狀，請立即告訴醫生或藥劑師。

荷爾蒙（激素）

有些女性發現她們的哮喘在月經之前、懷孕時或更年期加重。您可在 www.Asthma.ca 網站上找到更多關於哮喘和懷孕的信息。

與工作相關的刺激物

職業性哮喘是指由工作環境中某些物質引起的哮喘。上班時哮喘加重，在家休息時病情減輕是這類哮喘的重要特徵。一些風險較高的特定工種及可能的刺激因素包括：木材廠工人和木工（木屑，尤其是紅柏）、重工業工人（金屬煙氣）、製藥廠工人（藥品微粒），麵點師和農場工人（麵粉和穀物），紡織工人（棉屑），甚至一些電氣和鋼鐵工人。

室內空氣污染

吸“二手”煙可使嬰兒和兒童患上哮喘。香煙煙霧會使哮喘發作更頻繁、更嚴重。請將您的家和車內設為無煙區。僅在家中某一區域抽煙是不夠的，因為有毒化學物質會隨著空氣流通而散播到其他區域。

其他個人用品，如香水、噴射髮膠等可刺激呼吸道，最好避免使用。帶有刺激性氣味的清潔劑和工藝顏料、塗料也會引發哮喘症狀。



避免接觸誘發因素

找出您的哮喘誘發因素：

- 進行過敏試驗。記下您對什麼物質過敏，學會避免或減少與之接觸。
- 以日記的方式記錄下您的哮喘發作情況。和醫生一起重讀哮喘日記，找出非過敏性誘發因素。請參考本書第 24 頁的日記範本。

當您明瞭哪些因素會加重哮喘時，您可以訂計劃加以控制。有些誘發因素是很難避免的，例如花粉、空氣污染、雷雨等，但其它很多是可以避開的。請先從您家開始，因為您會在家中渡過很多時間，而且家居環境盡您的掌控之中。

控制家居環境：

- 室內禁煙
- 以濕度計監測室內濕度，使之保持在 50% 以下。在潮濕的居所居住，很可能會加重哮喘。
- 保持家居環境清潔，特別是地板。



請參考本書第 20-24 頁的列表，調整家居環境。
在調整過程中，請按時服用哮喘控制性藥物，並記日記監測哮喘發作情況。如有問題或疑問，請與醫生聯絡。

爲了避開我的哮喘誘發因素，我是否應該搬到其他地區居住？

哮喘可能在任何地方發生，所以一般來講，搬家沒有幫助。在通常情況下，哮喘患者應首先考慮的是家居環境，而非大的地理位置。家裏會藏有一些誘發因素，比如沾滿了寵物皮屑、塵蟎、黴菌等的舊地毯。當然如果在您居住地區，某種特定誘發因素情況很嚴重，搬到沒有或較少含有此誘發因素的地區可能會有幫助。



加拿大人 90% 時間留在室內。
保持家居整潔有助於身體健康。



室內空氣：問題與解答

什麼是室內空氣微粒？

動物皮屑、花粉、塵蟎、化學物質、黴菌孢子、細菌毒素以及來自室外由車輛等產生的污染物構成空氣微粒。它們當中十分細小的微粒會被吸入肺內，而有些微粒可能有毒或有刺激性。由於我們留在室內的時間很長，我們接觸的室內空氣微粒要比室外的更為重要。

研究顯示，當我們在家中走動，地面上的微小顆粒被攪動起來，漂浮在空氣中。一小時內，較大較重的顆粒會回落到地板上，而那些較小的顆粒（肉眼所看不見的）會繼續留在空中。正是這些懸浮微粒被我們深吸入肺中，可能引起哮喘症狀。

有研究顯示：減少空氣中這些細小懸浮顆粒會幫助改善哮喘症。一種減少微粒的方法是：在開始時就防止它們進入室內。您可以通過家居禁煙和進屋脫鞋（並將其置於門口）等措施減少灰塵侵入。另外一種有效防塵途徑是：保持家中特別是地板清潔。絕大多數懸浮顆粒最終會落到地板或地毯上，直到再次被攪動起來。一般講，硬木和其他光滑地面更容易清潔，當然只要方法得當，地毯也可以有效清潔，從而減少與微塵接觸的機會。

HEPA式真空吸塵器有哪些優點？

普通吸塵器只吸入較大顆粒物而小顆粒會穿過吸塵器回到空氣中。使用設計先進的高效（HEPA）過濾吸塵器則可以清除微小顆粒。普通吸塵器如果設有向室外排氣的孔道也會比較好。而使用沒有 HEPA 過濾網的吸塵器會把室內灰塵、黴菌孢子和其他過敏原攪動起來，數小時不散。

空氣淨化器有用嗎？

有些空氣淨化器可以清除空氣中的細小微粒。但它們是否有助於抑制過敏或哮喘，則尚無定論。空氣淨化器並非解決室內空氣質量問題的唯一措施。

空氣淨化器種類包括：離子、臭氧發生器；機械過濾器 and 電子過濾器。請不要使用釋放臭氧的淨化器，因為臭氧一旦被吸入會加重哮喘。電子淨化器需妥善安裝保養，否則它們也會產生臭氧。

空氣過濾器 and 淨化裝置可以申報為醫藥開支嗎？

可申報購買某些家用空氣淨化或過濾裝置的費用，作為醫療費用的一部分，從個人收入所得稅中扣除。請從醫生處獲得處方。然而有一些限制規定。請致電加拿大稅務局（Canada Revenue Agency）1-800-959-8281 諮詢相關信息。

關於加濕器和蒸汽噴霧裝置，我需要了解什麼？

潮濕的家居環境對肺部健康不利，因此我們一般不建議您使用加濕器和噴霧器。但冬季室內空氣可能非常乾燥，如需用加濕器或噴霧器，請先用校準過的濕度計測量室內濕度。如果濕度在 30% 以下，同時您皮膚非常乾燥、常流鼻血並有靜電產生，可以考慮使用加濕器。在使用時，請注意持續監測濕度水平。一旦達到 45%-50%，請關閉加濕器。請您務必記住，過多濕氣不利於肺部健康。

若您選擇使用加濕器或噴霧器，請一定保持其清潔。如果其中留有積水而棄置不用，黴菌和細菌會在其內部滋生。請注意每天清潔。

什麼是濕度計？在哪裏能買到？

濕度計是測量室內濕度的裝置，在大多數五金店有售。請用濕度計監測室內濕度，使其保持在 30%-50% 範圍內。請參考加拿大住房和貸款集團有關如何正確調校商用濕度計的信息。

(<http://www.cmhc.ca/en/burema/gesein/abhose/cahy/index.cfm>)



家居環境管理清單

避免誘發因素：臥室管理

塵蟎	皮屑	花粉	黴菌	非過敏性誘發因素	應對措施：	完成 (✓)
X	X		X		將地毯換成木地板、瓷磚或油氈毯。 使用更容易清潔的小塊地毯。	
X	X				清除所有絨毛玩具，或者購買標有“對哮喘安全”(asthma friendly)字樣的玩具。 如果絨毛玩具不可以熱水清洗，請將其冷凍 24 小時之後以冷水沖洗掉塵蟎屍體。	
X					請用濕拖把布或抹布拂去灰塵。	
X	X				將布面家具換成表面可擦拭的。	
X					用上下開啓的百葉窗取代豎直左右開啓的。	
X					將您的床墊、床架、枕頭套上帶拉鏈的防塵蟎罩，並在拉鍊上加貼膠條。	
X					每週以 60°C 度熱水清洗所有床上用品。	
X			X		使用除濕機或空調將室內相對濕度保持在 40%-50% 範圍內。避免臥室過度潮濕。	
	X				使用帶有高效 (HEPA) 空氣過濾網的真空吸塵器。中央真空系統也可能有幫助。	
	X				將寵物放在室外，或至少不讓他們進入臥室。讓他們留在沒有布面傢俱或地毯的區域。	

避免誘發因素：起居室管理

塵蟎	皮屑	花粉	黴菌	非過敏性誘發因素	應對措施：	完成 (✓)
		X		X	避免在炎熱、煙霧污染嚴重的天氣外出。	
	X				不要養寵物；或為您的寵物找個新家。	
				X	家內和車內禁止吸煙。請吸煙者到室外吸煙。	
		X	X	X	在高花粉、黴菌和煙霧污染的季節關閉窗戶。使用空調系統。	
				X	避免使用味道濃烈的家居噴霧以及拋光材料。	
X	X	X	X		以瓷磚、木地板、油氈毯取代地毯。	
	X				經常吸塵。	
			X	X	減少室內植物數量。	
X			X		使用濕度計，將濕度保持在40%-50%之間。	
				X	不使用燃木爐竈或壁爐。	
			X		棄舊報紙雜誌。	





家居環境管理清單

避免誘發因素：廚房和浴室管理

塵蟎	皮屑	花粉	黴菌	非過敏性誘發因素	應對措施：	完成 (✓)
			X		在食物和冰箱表面發黴之前，徹底清理。	
			X		每月清理冰箱排水槽。	
			X		衛生間裏不鋪地毯。	
			X		保持衛生間瓷磚、浴缸、馬桶和浴簾清潔，防止黴菌滋長。	
			X		浴室排風扇通向室外，並在沐浴時開啓排風扇。	
				X	使用無香料肥皂和除臭劑。不用香水、頭髮和身體噴霧劑。使用未添加香料的清潔用品。	
				X	經常洗手以避免病毒感染。	
				X	把哮喘防治計劃貼在冰箱上。	
				X	如果下列藥品誘發您哮喘，請將它們清除。這些藥品包括： β -阻斷劑、阿司匹林 (ASA, or Aspirin)、Advil [®] 、Motrin [®] or Aleve [®] 等。	



避免誘發因素：地下室、車庫和庭院管理

塵蟎	皮屑	花粉	黴菌	非過敏性誘發因素	應對措施：	完成 (✓)
				X	將全部未使用的塗料、化學品和清潔劑送到有毒廢料中心。	
				X	避開油性塗料、黏膠和煙氣。	
				X	不在您的草坪上使用殺蟲劑。	
			X		不睡在地下室裏。	
		X			種植比較不容易導致過敏的樹木花草。	
X			X		最好不用加濕器。如果要用，請保持其清潔。至少每週用醋清洗一次。	
	X	X	X		經常更換暖爐的隔塵網。	
		X	X		使用向室外排風的烘乾機把衣物烘乾。花粉會吸附在在室外晾曬的衣物上。	
		X	X		請讓他人幫您剪草、扒樹葉、施肥。	
		X		X	在嚴重煙霧污染天氣，請乘坐公交或與他人合用車輛。如果您必須開車，請使用空調並關閉車窗。	
				X	避免使用燃油機械和烤爐 (尤其在嚴重煙霧污染天氣)。	
			X		保持垃圾桶清潔。	
X			X		對空調器進行清潔保養。	
X			X		將相對濕度保持在 50% 以下。使用除濕機並保持潔淨。	
		X			避免在每天早晨 5 點到上午 10 點間、炎熱有風的日子外出。因為空氣中花粉數量在這些時候最高。	
X			X		不要把地毯直接鋪在地下室水泥地板上。	



哮喘日記

找出非過敏性哮喘誘發因素可能需要一些時間和努力。保留一份哮喘症狀發作記錄會幫助您和您的醫生找到誘發您哮喘的因素。下面是一篇範本日記。您可以複印附在範本之後的空白日記以便紀錄。請和您的醫生或哮喘指導員一起分享您的日記。

日記範本

一月一日 我參加了新年夜聚會 有呼吸困難現象。
有人抽煙 我開始咳嗽而且感到胸悶。我提前離開了。

一月二日 我在滑冰時不得不使用吸入器。

四月八日 昨夜有雷雨。我不得不兩次使用了吸入器。



哮喘日記

日期：_____

哮喘症狀

咳嗽 氣喘 缺課或無法上班

氣促 胸悶

如果是，什麼時候？

運動時 夜間 患感冒或流感時

其他時間 _____

(觀察結果) 評語 _____

日期：_____

哮喘症狀

咳嗽 氣喘 缺課或無法上班

氣促 胸悶

如果是，什麼時候？

運動時 夜間 患感冒或流感時

其他時間 _____

(觀察結果) 評語 _____



日期：_____

哮喘症狀

咳嗽 氣喘 缺課或無法上班

氣促 胸悶

如果是，什麼時候？

運動時 夜間 患感冒或流感時

其他時間 _____

(觀察結果) 評語 _____

日期：_____

哮喘症狀

咳嗽 氣喘 缺課或無法上班

氣促 胸悶

如果是，什麼時候？

運動時 夜間 患感冒或流感時

其他時間 _____

(觀察結果) 評語 _____



哮喘日記

日期：_____

哮喘症狀

咳嗽 氣喘 缺課或無法上班

氣促 胸悶

如果是，什麼時候？

運動時 夜間 患感冒或流感時

其他時間 _____

(觀察結果) 評語 _____

日期：_____

哮喘症狀

咳嗽 氣喘 缺課或無法上班

氣促 胸悶

如果是，什麼時候？

運動時 夜間 患感冒或流感時

其他時間 _____

(觀察結果) 評語 _____



哮喘日記

日期：_____

哮喘症狀

咳嗽 氣喘 缺課或無法上班

氣促 胸悶

如果是，什麼時候？

運動時 夜間 患感冒或流感時

其他時間 _____

(觀察結果) 評語 _____

日期：_____

哮喘症狀

咳嗽 氣喘 缺課或無法上班

氣促 胸悶

如果是，什麼時候？

運動時 夜間 患感冒或流感時

其他時間 _____

(觀察結果) 評語 _____



我們設計這套哮喘基礎手冊系列，旨在為患有哮喘的加拿大人提供最新的、精確的哮喘管理信息。本手冊經由哮喘醫護領域的專家和註冊哮喘指導員設計和審閱。作者、審閱者和贊助商鼓勵您與醫生藥劑師及哮喘指導員討論其中的內容。

本書無意替代醫學專家的建議或治療；它旨在幫助您了解更多的信息，做出明智的選擇。由於個體之間的差異，任何患者都必須由醫生進行診斷並監督治療。

鳴謝

加拿大哮喘協會希望向所有參與手冊工作的個人和組織表示感謝。

贊助商： AstraZeneca, GlaxoSmithKline,
Toronto Dominion Bank Financial Group

創意設計： Piper Group Inc.

可讀性評估： RJ & Associates

認同機構： Family Physicians Airways Group of Canada.

謹對所有參與本項目的義工們致以特別的感謝。

加拿大哮喘協會將於今後回顧更新手冊內容。我們歡迎您的反饋。如有任何意見或建議，請寫信給項目主任， Melva Bellefontaine,
E-mail 信箱: info@asthma.ca



1000058649-M4P3J4-BR01

Asthma Society of Canada

130 Bridgeland Avenue, Suite 425

Toronto, Ontario M6A 1Z4

是！我願意：

- 訂閱**免費季刊 E-newsletter, AsthmaTODAY**，獲得最新關於哮喘的新聞，包括哮喘研究現狀、活動預告，四季中哮喘控制的小竅門等。（現為英文版）我的 E-mail 信箱是：_____
- 參加哮喘協會的“**全加哮喘消費者建議組**”。**我有哮喘或我的小孩有哮喘**。我明白：我在建議組中的職責將是，對活動計劃和評估提出意見和建議；哮喘協會每年將與我聯繫不超過三次。

* 姓名：_____

地址：_____

城市：_____ 省：_____ 郵政編碼：_____

* 電話號碼：_____ * E-mail信箱：_____

*(標有 * 者為必填項)*

您的 E-mail 地址和個人資料將僅用於加拿大哮喘協會與您聯繫，不會作為其他用途。