

哮喘的触发因素

当极度敏感的肺部对某些触发因素产生过度反应时，就会导致哮喘发作。这些触发因素可能引发或加重哮喘症状。

请学会识别哮喘的触发因素，并尽可能避免接触。记录日常活动和症状，或许能帮助你找出其中的规律。

以下是一些常见的触发因素以及如何避免接触的建议：



感冒、流感，或其他呼吸道感染

及时接种最新的流感和肺炎球菌疫苗。保持良好的卫生习惯。健康的生活方式可增强免疫系统，帮助你保持健康。这包括均衡饮食、坚持运动和不吸烟。



尘螨与霉菌

避免使用地毯，定期除尘及清洁房屋。保持室内干燥，以减少霉菌滋生的风险。



动物皮屑（如动物脱落的皮屑及毛发）

如果饲养宠物会加重你的哮喘症状，应避免饲养或接触宠物；如果不会，则应让宠物远离卧室，并定期给宠物洗澡。



药物（例如某些止痛/退烧药）避免服用 Aspirin、内固醇类抗炎药物（NSAID，例如 Ibuprofen、Mefenamic acid）或 β 受体阻滞剂（例如 Propranolol、Atenolol）。

关于哮喘触发因素的更多资讯



食物、饮料或添加剂（例如坚果、腌制食品中的亚硫酸盐）

避免食用已知会引发过敏或敏感的食物。仔细阅读食品标签。外出用餐时，请告知服务人员你的食物过敏情况。



吸烟和烟雾

请戒烟，并建议家人戒烟。尽量避免吸烟，或接香烟的烟雾以及受污染的环境。雾霾天气时关闭门窗，雾霾严重时避免外出。



化学物质（香精中的成分，或职业性接触的物质，例如木屑、面粉粉尘、乳胶）

有些人对工作场所或家中使用的某些化学物质敏感，这些化学物质可能会引发哮喘。请留意你所接触的化学物质与哮喘症状之间是否存在关联。如果你认为自己患有职业性哮喘，请务必就医。



情绪因素（例如压力、愤怒或焦虑等）

打破压力与焦虑的恶性循环，了解更多放松技巧和呼吸练习。必要时，向医生倾诉你的感受。



运动

如果你的哮喘已获得良好控制，但在运动时仍会发作，那么你可能患有“运动诱发性哮喘”。医生可以评估你的哮喘药物，帮助你安全地进行运动。

注意：本宣传册主要针对哮喘患者、其家属及看护者，并不能替代专业医疗建议和诊疗。如需获取更多有关治疗哮喘的资讯，请咨询医疗护理专业人士。