

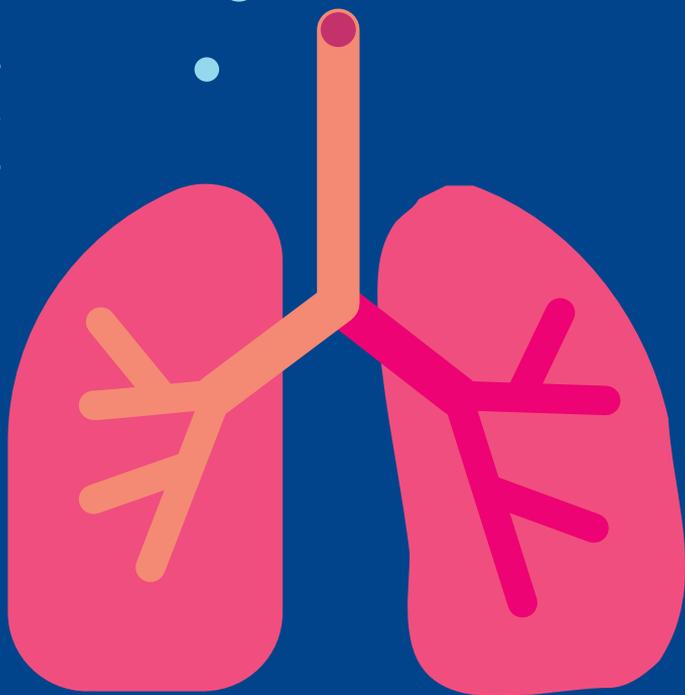
# 您可以控制 您的哮喘

NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS



# 什么是哮喘？

哮喘是导致呼吸困难的肺部疾病。任何年龄的人都可能得哮喘。



## 为什么哮喘会导致呼吸困难？

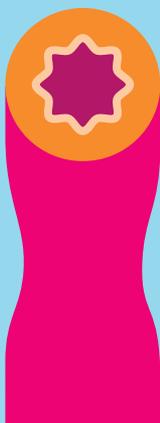
气管是空气进出肺部的管子。正常的气管是开放及通畅的，可以让空气进出无阻。如果您有哮喘，您的气管会变得很狭窄，让您难以吸气和呼气。

## 您的气管

正常



哮喘



哮喘  
发作？



## 患了哮喘，会有什么不适？

您可能出现下列的部分或全部哮喘症状：

- + 咳嗽
- + 呼吸时发出口哨声（喘鸣）
- + 呼吸急促
- + 胸闷
- + 比平常更容易疲劳

## 什么是哮喘发作？

当您的症状恶化时，即为哮喘发作。在哮喘发作期间，您可能出现：

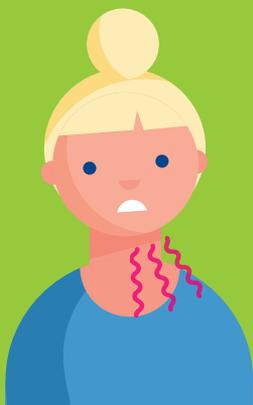
说话或行走困难



呼吸困难



呼吸时发出口哨声（喘鸣）



胸痛



## 为什么我会出现哮喘发作？

许多事物（称为诱因）可能导致您出现哮喘发作。每个人的诱因是不同的。常见的哮喘诱因包括：



知道哪些事物导致您的哮喘恶化，可以帮助您控制哮喘。与您的医生讨论您应该如何远离诱因。

## 为什么我需要控制我的哮喘？

哮喘是一种无法治愈的严重疾病，但您可以控制它。当您的哮喘得到控制时，您将：

- + 感觉好转，并且减少哮喘发作
- + 睡眠更好
- + 避免去医院或急诊室
- + 不必因为哮喘而无法上学或工作

## 药物可以帮我控制哮喘吗？

是。有两种类型的哮喘药：

1



控制（或日常）药物帮助您让您的肺部日益健康和强壮。每天服用控制药物可以帮助您避免哮喘发作。

记住，即使您感觉良好，但您的哮喘仍然存在。即使您觉得状况很好，每天服用控制药物仍是至关重要。

与您的医生讨论什么药物最适合您。

2



救援（或快速缓解）药物有助于中止哮喘发作。

救援药物通常装在吸入器内。在哮喘发作期间，您可以使用吸入器吸入药物。

## 如果我出现哮喘发作，该怎么办？

- + 坐下来，尝试慢慢地稳定呼吸。尽量保持冷静。
- + 使用 1-2 喷快速缓解药物，并且遵循您哮喘行动计划中的说明。
- + 如果您知道触发哮喘发作的诱因（如宠物或正在吸烟的人），请清除诱因或远离该区域
- + 如果感觉没有好转，请寻求帮助

做好准备 - 与您的医生讨论在哮喘发作期间应该做什么。

要查找能够帮助您治疗哮喘的医生，请访问 [nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org)



### 什么是您的哮喘行动计划？

您的医生将帮助您制定哮喘行动计划，以帮助控制哮喘。您的计划包括：

- + 列出您的药物及何时服药
- + 告诉您处理哮喘的最佳方法
- + 告诉您何时打电话给您的医生或去急诊室

我的医生的联系方式：

---

---

---

目前所用药物：

---

---

---

已知过敏史：

---

---

---

活出您最健康精彩的人生。

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**

请打电话预约  
**1-844-NYC-4NYC**



保持联系。跟随我们。

[nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org)

Chinese (Simplified)