

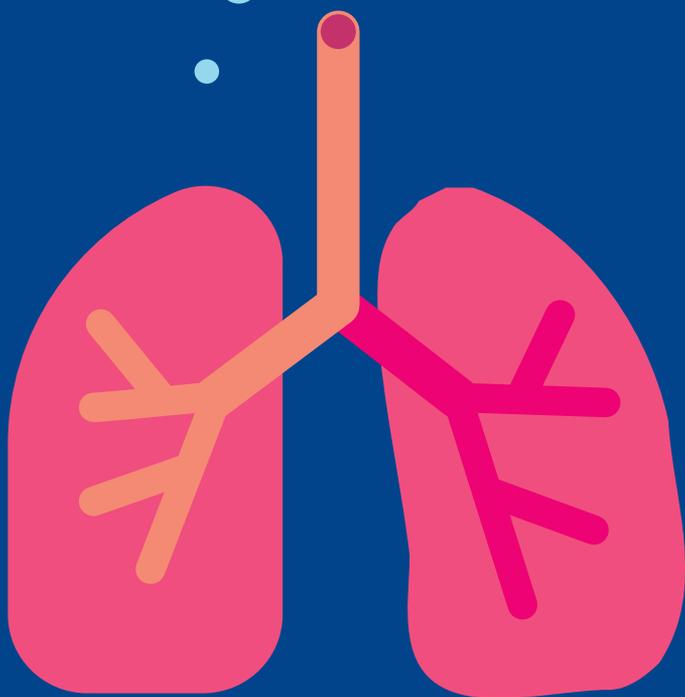
# 您可以控制 您的氣喘

NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS



# 什麼是氣喘？

氣喘是導致呼吸困難的肺部疾病。任何年齡的人都可能得氣喘。



## 為什麼氣喘會導致呼吸困難？

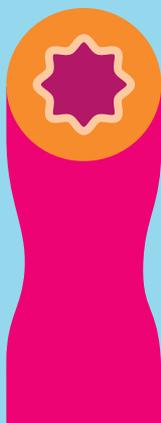
呼吸道是空氣進出肺部的管子。正常的氣道是開放及通暢的，因此，空氣可以進出無阻。如果您有氣喘，您的呼吸道會變得很狹窄，讓您難以吸氣和呼氣。

## 您的呼吸道

正常



氣喘



氣喘  
發作



## 患了氣喘，會有什麼不適？

您可能出現下列的部分或全部氣喘症狀：

- + 咳嗽
- + 呼吸時發出口哨聲（喘息）
- + 呼吸短促
- + 胸悶
- + 比平常更容易疲勞

## 什麼是氣喘發作？

當您的症狀惡化時，即為氣喘發作。在氣喘發作期間，您可能出現：

說話或行走困難



呼吸困難



呼吸時發出口哨聲（喘息）



胸痛



## 為什麼我會出現氣喘發作？

許多事物（稱為誘因）可能導致您的氣喘發作。每個人的誘因是不同的。常見的氣喘誘因包括：



知道哪些事物會導致您的氣喘惡化，可以幫助您控制氣喘。與您的醫生討論您應該如何遠離誘因。

## 為什麼我需要 控制我的氣喘？

氣喘是一種無法治癒的嚴重疾病，但您可以控制它。當您的氣喘得到控制時，您將：

- + 感覺好轉，並且減少氣喘發作
- + 睡得更好
- + 避免去醫院或急診室
- + 不必因為氣喘而無法上學或工作

## 藥物可以幫助我控制氣喘嗎？

可以。有兩種類型的氣喘藥：

1



控制（或日常）藥物幫助讓您的肺部日益健康和強壯。每天服用控制藥物可以幫助您避免氣喘發作。

記住，即使您感覺良好，但您的氣喘仍然存在。就算您的狀況很好，持續每天服用控制藥物仍至關重要。

與您的醫生討論什麼藥物最適合您。

2



救援（或快速緩解）藥物有助於中止氣喘發作。

救援藥物通常裝在吸入器內。在氣喘發作期間，您可以使用吸入器吸入藥物。

## 如果我氣喘發作，該怎麼辦？

- + 坐下來，試著緩慢而平穩的呼吸。盡量保持冷靜。
  - + 噴 1-2 次快速緩解藥物，並且遵循您氣喘行動計畫中的說明。
  - + 如果您知道觸發氣喘發作的誘因（如寵物或正在吸菸的人），請清除誘因或您自己遠離該區域
  - + 如果感覺沒有好轉，請尋求幫助
- 做準備 - 與您的醫生討論在氣喘發作期間應該做什麼。

想尋找能夠協助您治療氣喘的醫生，請瀏覽  
[nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org)



### 什麼是您的氣喘行動計畫？

您的醫生將幫助您制定氣喘行動計畫，以協助控制氣喘。您的計畫包括：

- + 列出您的藥物及服藥時機
- + 告訴您處理氣喘的最佳方法
- + 告訴您何時打電話給您的醫生或去急診室

我的醫生的聯絡方式：

---

---

---

目前所用藥物：

---

---

---

已知過敏史：

---

---

---

活出您最健康精彩的人生。

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

請打電話預約  
**1-844-NYC-4NYC**



保持聯繫。追蹤我們。

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

**Chinese (Traditional)**