

哮喘

你应该了解的信息

ASTHMA

WHAT YOU SHOULD KNOW



什么是哮喘？



我们呼吸时，空气通过气道进出肺部。



哮喘使气道收紧肿胀，并引起粘液积聚。

哮喘的症状



喘鸣



胸闷



气短



频繁咳嗽

治疗哮喘的药物



舒解药物 Relievers/急救药物 Rescue

- 迅速起效，放松收紧的呼吸道肌肉
- 随药提供蓝色喷雾吸入器

预防药物 Preventers/控制药物 Controllers

- 通常称为吸入型皮质类固醇
- 治疗和预防持续肿胀，减少粘液
- 需要数周才能完全起效
- 即使没有症状也要服用，预防哮喘发作
- 随药提供的喷雾吸入器通常有不同的颜色（橙色、红色和褐色），但也可以是药片



行动计划

应该为每个哮喘儿童准备好一个行动计划。

行动计划是你与医护人员一起创建用来帮助控制哮喘的工具。

它告诉你该用什么药以及什么时候该求助。



何时求助

如果你的孩子有哮喘症状，请遵循行动计划的黄色部分按照处方使用舒解药物（通常是蓝色喷雾吸入器）。

如果一天内每4小时需要使用一次舒解药物，或者哮喘症状没有改善，务必要去看医生。

你的孩子是否

- 不停咳嗽或喘鸣？
- 喉咙底部皮肤凹陷？
- 走路或说话有困难？
- 需要使用蓝色舒解药物多于每4小时一次？



这是行动计划的红色部分：就近去看急诊。

必要时，在去医院的路上，每20分钟吸入5次舒解药物。

哮喘

你应该了解的信息

1 哮喘发作是什么引起的？

大多数儿童哮喘发作是由普通感冒或流感等病毒引发的。

一些儿童对环境中的物体过敏，这会加剧哮喘。



2 如何改变环境因素，预防哮喘发作？

避免烟草、大麻或电子烟，每年打流感疫苗，以防止这些儿童哮喘最常见的诱因。

有些儿童还有其他诱因，比如宠物，移除这些诱因会有所帮助。



3 运动会诱发孩子的哮喘症状。如何尽量减少这种情况？

目标是让孩子享受体育运动的乐趣，而不受哮喘拖累。

运动时出现哮喘症状可能表明哮喘控制不佳。务必按处方使用控制药物。

冷天参加运动时，先做热身运动或把口鼻遮掩住会有所帮助。



常见问题

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

4 哮喘有没有办法治愈？

目前没有办法治愈哮喘。然而，按照医务人员的处方使用哮喘药物，就能很好地控制哮喘症状。



5 孩子长大后哮喘会不会好？

对大多数人来说，哮喘是一种终生疾病。五岁以下儿童长大后不再出现症状的概率极大。

哮喘症状可能会在青春期消失，但成年后又可能会复发。



6 孩子每天使用吸入式皮质类固醇是否安全？

大多数儿童患的哮喘，可以用中低剂量吸入型类固醇控制。

长期研究表明，这些药物使用安全，对成长可能产生的影响非常小（对成年后最终身高的影响仅有1-2厘米）。

7 空气质量不好时怎么办？

野火季节到来之际务必确保哮喘得到很好的控制。

空气质量不好时，减少户外活动或关上窗户待在室内。

规划活动时，请访问：

(<http://www.env.gov.bc.ca/epd/bcairquality/data/aqhi-table.html>)。记得回顾你的行动计划，知道何时该求助。



如需更多信息，请访问：
<http://bit.ly/pediatric-asthma-video>

