

急救服務 Emergency Services

哮喘（成人） Asthma (Adult)

甚麼是哮喘？

哮喘（Asthma，發音似“阿茲一瑪” *az-muh*）是指肺部的氣管（或呼吸管道）出現腫大，造成呼吸困難。



沒有人知道哮喘的起因。引發哮喘的可能有：

- 過敏反應（諸如由灰塵、霉、花粉或者動物皮屑導致的過敏）
- 刺激物（諸如烟霧、空氣污染、濃烟或者香水）
- 藥物反應
- 劇烈運動
- 感冒或是胸部感染
- 情緒（諸如憤怒或焦慮）
- 氣溫變化

一旦患上哮喘，您就會一直患有哮喘。您的家庭醫生會幫助您瞭解哮喘患者的日常生活、如何控制哮喘，以及如何減少哮喘發作的損害。

何時求助

最好盡早就醫。請不要拖延到哮喘十分嚴重之時才行動。

如果發生下列情況，請給您的醫生打電話：

- 活動時呼吸急促。
- 休息時帶呼哧呼哧的喘息聲。
- 呼吸困難導致難以行走或說話艱難。
- 使用吸入藥物十五分鐘內，呼吸未見好轉。
- 每兩到三小時需要使用吸入藥物。
- 感到眩暈。
- 因呼吸困難而感疲憊。
- 呼吸困難造成睡眠不好。

請立即撥打 9-1-1，如果：

- 突然發現自己：
 - 呼吸急促
 - 劇烈喘息聲
 - 劇烈咳嗽
 - 胸悶
- 服用吸入藥物後癥狀沒有得到任何緩解。
- 無法呼吸以致無法說話。
- 嘴唇或手指發青。

哮喘（成人）— 續 Asthma (Adult) - continued

怎樣在家自我護理

當您回到家：

- 休息。
- 遵照醫囑服用藥物。
- 當天要有人陪伴或查看您的狀況。
- 請與您的家庭醫生預約，在二十四到四十八小時內的就診。
- 請讓自己遠離可能引觸發哮喘的各樣東西。

更多資訊。可諮詢：

- 您的家庭醫生
- 您的藥劑師
- 撥打 HealthLinkBC - 8-1-1（聾啞人士專線 7-1-1）或上網瀏覽 www.HealthLinkBC.ca.

哮喘患者日常生活的提示

- 每當您約見一位新的醫療保健專業人士時，請務必告知他 / 她您患有哮喘。
- 請戴上醫療身份牌（Medical Alert）以便讓他人知道您患有哮喘。
- 請與您的醫生共同制定一份“哮喘治療行動計劃”。一旦您哮喘嚴重發作，這份計劃用於指導您和您周邊的人需要採取的行動。請把它寫下來，影印多份，貼在家中、學校或工作所在地。

获准改编自省卫生厅《哮喘 – 回家疗养》（2009年5月）