

急救服务 Emergency Services

哮喘（成人） Asthma (Adult)

什么是哮喘？

哮喘（Asthma，发音似“阿兹-玛” *az-muh*）是指肺部的气管（或呼吸道）出现肿大，造成呼吸困难。



没有人知道哮喘的起因。引发哮喘的可能有：

- 过敏反应（诸如由灰尘、霉、花粉或者动物皮屑导致的过敏）
- 刺激物（诸如烟雾、空气污染、浓烟或者香水）
- 药物反应
- 剧烈运动
- 感冒或是胸部感染
- 情绪（诸如愤怒或焦虑）
- 气温变化

一旦患上哮喘，您就会一直患有哮喘。您的家庭医生会帮助您了解哮喘患者的日常生活、如何控制哮喘，以及如何减少哮喘发作的损害。

何时求助

最好尽早就医。请不要拖延到哮喘十分严重之时才行动。

如果发生下列情况，请给您的医生打电话：

- 活动时呼吸急促。
- 休息时带呼哧呼哧的喘息声。
- 呼吸困难导致难以行走或说话艰难。
- 使用吸入药物十五分钟内，呼吸未见好转。
- 每两到三小时需要使用吸入药物。
- 感到眩晕。
- 因呼吸困难而感疲惫。
- 呼吸困难造成睡眠不好。

请立即拨打 9-1-1，如果：

- 突然发现自己：
 - 呼吸急促
 - 剧烈喘息声
 - 剧烈咳嗽
 - 胸闷
- 服用吸入药物后症状没有得到任何缓解。
- 无法呼吸以致无法说话。
- 嘴唇或手指发青。

哮喘（成人）— 续 Asthma (Adult) - continued

怎样在家自我护理

当您回到家：

- 休息。
- 遵照医嘱服用药物。
- 当天要有人陪伴或查看您的状况。
- 请与您的家庭医生预约，在二十四到四十八小时内的就诊。
- 请让自己远离可能引触发哮喘的多样东西。

更多资讯。可咨询：

- 您的家庭医生
- 您的药剂师
- 拨打 HealthLinkBC - 8-1-1（聋哑人士专线 7-1-1）或上网浏览 www.HealthLinkBC.ca.

哮喘患者日常生活的提示

- 每当您约见一位新的医疗保健专业人士时，请务必告知他 / 她您患有哮喘。
- 请戴上医疗身份牌（Medical Alert）以便让他人知道您患有哮喘。
- 请与您的医生共同制定一份“哮喘治疗行动计划”。一旦您哮喘发作严重，这份计划用于指导您和您周边的人需要采取的行动。请将它写下来，复制多份，贴在家中、学校或工作所在地。

获准改编自省卫生厅《哮喘 – 回家疗养》（2009年5月）