

# 控制 氣喘



## 透過適當的藥物和護理， 即使氣喘病患也一樣能過充滿活力的生活！



### 什麼是氣喘？

氣喘影響了數百萬民眾，包括兒童和成人。氣喘會使呼吸道發炎腫脹而導致呼吸困難。有時症狀不易發現，但即使是輕微症狀，也可能導致危及性命的氣喘嚴重發作。如果不接受治療，氣喘可能會惡化。但透過適當的藥物和護理，您也一樣能過充滿活力的生活！

### 未受控制的氣喘有哪些症狀？

如果您有這些症狀，可能表示您的氣喘沒有獲得妥善控制。請儘速洽詢您的醫生。

- 經常咳嗽且久咳不止
- 喘鳴 (呼吸聲像吹哨子那樣)
- 咳嗽和喘鳴的狀況會干擾睡眠
- 深呼吸時會想咳嗽
- 胸口覺得緊緊的
- 特定情況下會出現呼吸問題，例如有壓力時、生病或運動時

### 如何控制氣喘

- 詢問醫生，使用氣喘行動計劃。
- 找出您的氣喘誘發因子並加以避免
- 按照醫生囑咐方式服藥
- 使用尖峰流速計檢查呼吸的改變
- 家中要禁菸
- 參加 IEHP 氣喘課程 – 您可學習到如何採取以上全部行動，還有更多內容！

### 想瞭解詳情？

前往這幾個網站：  
美國肺臟學會 (American Lung Association)  
[www.lung.org](http://www.lung.org)

疾病管制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention)  
[www.cdc.gov/asthma/faqs.htm](http://www.cdc.gov/asthma/faqs.htm)



## IEHP 家庭 氣喘計劃

此課程免費提供氣喘會員參加。

如果想登記參加在您附近舉辦的課程，請撥以下電話號碼與會員服務部聯絡。

您也可以在 [IEHP.org](http://IEHP.org) 網站登記參加。選擇 Member LOGIN (會員登入) 登入網站，或設定您的帳戶。接著選擇「Health Ed」(健康教育) 來找尋課程。



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

### 會員服務部

1-800-440-IEHP (4347)

TTY 使用者 1-800-718-IEHP (4347)

週一至週五，上午 7 時至晚上 7 時，  
週六至週日，上午 8 時至下午 5 時

保持聯繫。請關注我們！

