

哮喘與吸煙

哮喘是什麼？¹

哮喘是一種影響肺部的疾病。肺氣管腫脹導致呼吸困難。

哮喘的觸發因素¹

觸發誘因是令哮喘惡化而引起發作的條件。下面是一些常見的觸發因素：

- 吸煙
- 空氣污染
- 灰塵
- 蟑螂
- 寵物毛髮
- 霉
- 花粉
- 體力活動
- 感冒和流感
- 阿斯匹林之類的藥物
- 壓力



哮喘發作的症狀¹

- 咳嗽～晚上和晨早特別嚴重
- 喘息～呼吸時發出吹哨子似的聲音
- 胸口發緊
- 呼吸短促

哮喘的護理¹

和你的醫生談談有關：

- 哮喘藥物
- 哮喘的觸發因素以及如何迴避它們
- 戒煙

為何要戒煙²

哮喘無法痊癒，但是戒煙能夠增強你的肺功能。你會較少出現下列的症狀：

- 氣管腫脹
- 呼吸短促和咳嗽
- 因為哮喘發作而住院

致電 ASQ《華語戒煙專線》

獲取免費戒煙幫助！

1-800-838-8917

1. NIH. Asthma. (2014). Retrieved 8/2/18 from: <https://www.nlm.nih.gov/health-topics/asthma>
2. Broekema, et al. (2009). Airway Epithelial Changes in Smokers but Not in Ex-Smokers with Asthma. Am J Respir Crit Care Med. Vol. 180, No. 12 (2009), pp. 1170-1178