

哮喘與吸煙

哮喘是一種影響肺氣管的疾病。肺氣管因哮喘而腫脹導致呼吸困難。症狀會越來越嚴重而引起重複不停的咳嗽、喘息、胸口發緊和呼吸短促。¹

哮喘的觸發因素¹

觸發因素是會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
- 塵蟎
- 蟑螂
- 寵物
- 霉
- 來自花草樹木的粉塵
- 體力活動
- 呼吸道感染，例如感冒和流感
- 藥物，例如阿斯匹林
- 情緒，例如有壓力的時候



哮喘發作的症狀¹

- 咳嗽～通常是晚上和清晨特別嚴重
- 喘息～呼吸時發出吹哨子似的聲音
- 胸口發緊～有如重物壓迫或擠壓你的胸口
- 呼吸短促～感覺就像你無法得到足夠的空氣進入你的肺

治療哮喘¹

與你的醫生合作，制定一個治療哮喘的行動計劃：

- 了解哮喘藥物
- 找出導致你的哮喘症狀的觸發因素
- 找出迴避你觸發因素的方法
 - ▶ 遠離二手煙
 - ▶ 假如你吸煙，那麼戒煙就是最重要的！

戒煙的好處²

那些戒了煙的哮喘患者將會得到以下的好處：

- 減少嚴重的哮喘症狀
- 降低氣管的腫脹程度
- 減少呼吸短促和咳嗽
- 提升肺功能
- 減少因哮喘而住院的機率

切記

今天就打電話來《華語戒煙專線》！
1-800-838-8917

¹National Heart, Lung, and Blood Institute (NIH). Explore Asthma. (2014, Aug). Retrieved 3/7/16 from <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/asthma>

²Broekema, 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