

觸發因子是指引發哮喘 (導致症狀出現) 的事物。

**記得要遠離您的觸發因子。
這樣有助您控制哮喘！**

勾選您的哮喘觸發因子：

生病

普通感冒/
流感/咳嗽/
喘鳴



- 打流感疫苗。
- 避開有感冒或流感的人。
- 經常洗手。
- 用健康飲食、充分運動和充足睡眠來保持健康。
- 遵照處方使用您的哮喘藥。

刺激肺部的事物

香煙煙霧/
壁爐煙霧



- 切勿吸煙。致電 1-800-NOBUTTS (1-800-662-8887) 幫助您戒煙。
- 避開吸煙的人。
- 請他人不要在車內或您家裡吸煙。
- 讓新鮮空氣進入屋內。
- 不要使用壁爐，並且避開爐火產生的煙霧。

化學物質/
強烈氣味



- 避開有香味的產品，例如香水、除臭劑、乳液、髮膠、線香和空氣清新劑。
- 避開有強烈氣味的清潔劑。

室外狀況

天氣變化



- 當天氣很熱或很冷時，待在室內。
- 天冷時用鼻子呼吸，並且用圍巾遮住口鼻

空氣污染



- 在污染嚴重的日子裡，儘量待在室內並關上窗戶
- 避免站在公車、卡車或正在行駛的汽車旁。

□ 引發過敏的事物

如果對以下過敏原敏感，這些過敏原就**可能**是哮喘觸發因子。

灰塵



- 請人每星期吸塵或抹地板一次。
- 用防敏套包住床墊和枕頭。
- 每星期用很熱的水洗一次床單和枕套。
- 移走地毯 (若可以)
- 減少雜亂

花粉



- 當花粉濃度高時，待在室內並關上窗戶。
- 請您的醫生開過敏藥給您。

寵物



- 避開會使您哮喘惡化的寵物。
- 如果可能的話，讓寵物待在室外。
- 請人每星期幫寵物洗一次澡。
- 不要讓寵物進入哮喘患者的臥房內

黴菌



- 讓新鮮空氣進入發黴的房間內。
- 請人用漂白劑和水清除黴菌。
- 修復任何漏水問題，防止黴菌生長。黴菌喜水。

蟑螂/
其他害蟲



- 切勿讓食物或垃圾暴露在外。存放在密閉容器中。
- 用硼酸、毒餌或誘捕器去除蟑螂。
- 切勿使用噴霧式殺蟲劑。噴霧式殺蟲劑可能是哮喘觸發因子。

□ 身體活動

運動



不要避免運動，但要設法避免在運動時出現哮喘症狀：

- 如經醫生指示，請在運動前使用減緩型吸入劑 (例如沙丁胺醇)。
- 運動前要做熱身操，運動後要做緩和操。
- 若是花粉量高或污染嚴重的時候，要規劃從事室內活動。