

## 哮喘是什麼？

### 了解哮喘發病的原因

哮喘是由肺部內氣管過於敏感引起。

受刺激後，氣管會自然的收窄，引致呼吸困難。



### 發病的頻繁

有些人每天都發病；但又有些人好幾個月內都沒有發病。當哮喘沒有發作時，您的支氣管是正常的；但是當哮喘發作時，您的支氣管就會改變及收窄。治療的目的是令支氣管在最長的時間內保持正常。

哮喘有明顯的家族發病傾向。哮喘和濕疹及枯草熱的關係非常密切。若您家中有任何人有以上病症，得到哮喘、濕疹和枯草熱的機會就將會增加。

有時候儘管家裡沒有氣喘或過敏的歷史的也會有得到哮喘的可能。

### 如何控制哮喘？

盡管現在還沒有醫治哮喘的方法，哮喘通常可以受控制，令您可以過正常的生活。

哮喘可以容易的受控制若您：

- 找出引發症狀的原因
- 了解哪種藥品可以幫助您
- 了解當病發時應怎麼處理
- 學習如何診斷哮喘的嚴重程度
- 參加奧克蘭哮喘會，從而得到最新的資訊

## 有些甚麼治療藥物？

治療哮喘的藥品通常是通過吸入器的，一共可以分為兩類：

### 舒緩劑

這些藥物是以藍色的吸入器包裝的。目的是舒緩咳嗽、氣喘、呼吸短促和胸口壓力。當您覺得有任何病症時您便可以運用舒緩劑。

### 預防劑

這是以棕色或橙色的吸入器包裝的。盡管您沒有任何病症您也應每天採用的。

這些藥品的作用是減少支氣管的膨脹和發炎。時常使用預防劑可以減少或免除舒緩劑的使用。這是因為預防劑可以防止病症的出現。



如果您每星期需要利用舒緩劑三次或以上，您便應該服用預防劑。（除非當時您正在感冒。）

治療您的哮喘越早越好。迅速的治療可以防止情況惡化。

如果您對您呼吸的能力感到懷疑，請立即聯絡您的醫生和緊急服務。

### 資料和援助

您對您的哮喘了解越多越好。了解您的病症和如何防止病發是令您生活恢復正常的重要因素。

參加奧克蘭哮喘會是得到最新有關資料最簡單、最方便的方法。



## 幫助患有哮喘的奧克蘭市民

從一九七零年至今，奧克蘭哮喘會一直為患有哮喘的市民提供援助、教育和資訊。超過十五萬奧克蘭市民經常感到呼吸困難、氣喘和其它症狀。我們不只幫助患者，我們還幫助他們的家人和朋友。

我們的目的是教育大家令大家了解控制哮喘的辦法。本會資源主要依靠捐款和我們會員的幫助。

### 在奧克蘭我們的服務範圍包括：

#### 提供指導

通過我們的資訊電話、家庭訪問和支持小組，我們提供患者（及其家人）準確的資訊、指導和專業的援助。

#### 訓練計劃

在安全的環境裡通過運動班、游泳計劃和專為兒童而設的夏令營，我們能夠提供機會讓大家發展自己的潛力。

#### 專業訓練

我們有關訓練課程給醫療專家和學校教師。課程內容包括對緊急應變箱的熟識使用。（現在每所奧克蘭地區的學校都設有緊急應變箱）

#### 研究和資訊

我們的研究圖書館提供會員和其它醫療專家一些最新有關哮喘資料。

#### 哮喘商店

我們的商店賣一系列專為幫助哮喘和其它過敏而設計的產品。

### 會員的特別優惠

奧克蘭哮喘會的會員能享受多種不同的優惠：

- 一年四期的 Asthma Update 雜誌
- 哮喘教育人員提供免費資訊和援助服務
- 在哮喘商店有折扣優惠
- 有機會認識其它同樣受哮喘影響的家庭并與他們一起分享經驗
- 可以得到最新的專業資訊和醫學研究結果



### 解除束縛，舒暢胸懷 請今天立刻參加

參加奧克蘭哮喘會是邁向積極控制哮喘的一步。這不單幫助自己，而且可以幫助其它與您一樣的人，為幫助治療作出貢獻。

您只需要填妥參加表格或  
打本會資訊電話便可參加

## 引起哮喘的原因

正如剛剛我們所提到的，哮喘是因為支氣管過於敏感而引起的。

您的支氣管可能對一些物質（如塵蟎或香煙）或對一些情況（如感冒和寒冷的空氣）有過敏反應。

這些令您支氣管不適的統統為敏感原。

比較普遍的敏感原有：

- 塵蟎
- 病毒感染（感冒）
- 香煙
- 貓皮屑
- 強烈氣味（如香水）
- 運動
- 冷空氣
- 花粉
- 精神壓力



每人可能有一種或多種的敏感原。您的醫生可以幫助您瞭解您的敏感原。控制您的哮喘的其中一個方法就是遠離您的敏感原。

### 哮喘症狀的簡單介紹

哮喘有許多有關症狀。有時您會注意到一或多個症狀，但有時您會注意到更多症狀。

- 咳嗽-這是最普遍的哮喘症狀。咳嗽通常乾燥和續，特別在晚上和運動後。
- 喘鳴-在呼氣時發出高音象風吹一樣的聲音。
- 呼吸短促-快速而淺的呼吸，象不夠空氣一樣。
- 胸口壓力-象有人站在您胸口不讓您自由呼吸一樣。
- 聳肩-由於呼吸越來越困難，您頸部肌肉開始收緊令您聳肩。
- 唇沿顯現紫藍色-表示您的身體沒有得到足夠的氣。
- 說話困難-由於呼吸困難，所以每次只能說出一兩個字。

CHINESE LANGUAGE VERSION

SUPPORTED BY  
AUCKLAND CITY, CITYWIDE PROJECTS FUND

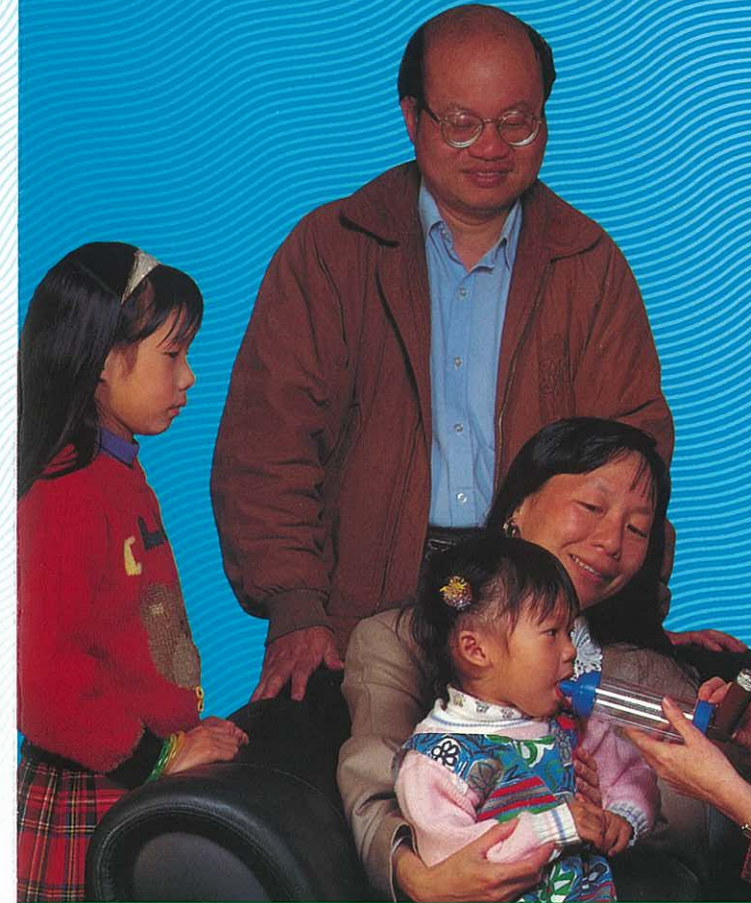


Asthma Auckland

*Te Roopu Tautoko i te Hauora me te Huango o Tamaki Makaurau*

581 Mt Eden Road. P.O. Box 67-066, Mt Eden, Auckland 1030, New Zealand  
Telephone 0-9-630 2293, Fax 0-9-623 0774, Email: aas@asthma-nz.org.nz

# 哮喘是什麼？



Asthma Auckland's quick guide to  
getting control of breathlessness