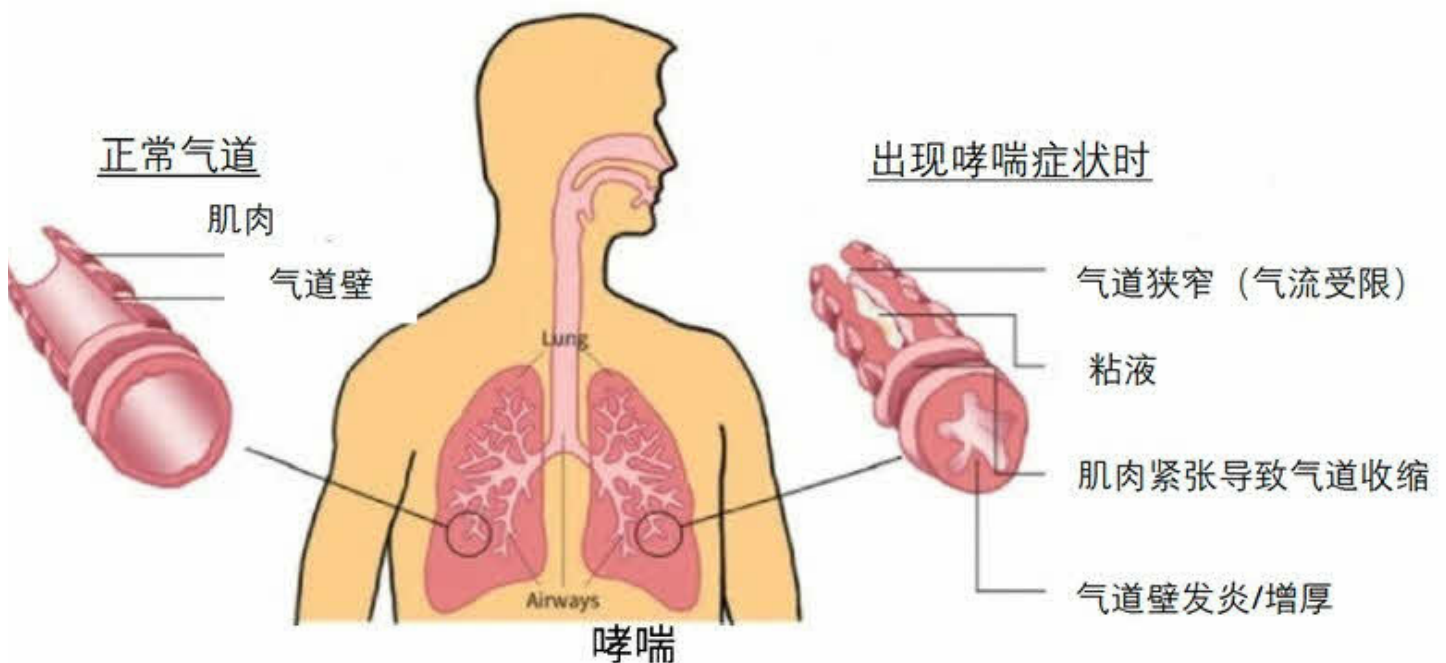


患者及家属指南

哮喘

什么是哮喘？

哮喘是一种常见的呼吸道疾病，在新加坡和全球范围内都很普遍。估计在新加坡有5%的成年人受到影响。



哮喘症状是由潜在的慢性气道炎症引起的。其发生频率和强度可能有所不同：

- **呼吸困难：**感觉像是无法将空气排出肺部。
- **喘息/呼吸声响：**这是呼吸时发出的尖锐或吱吱作响的声音。
- **胸部紧绷：**感觉像有什么东西在挤压或压在胸口。
- **咳嗽：**通常在夜间或清晨更严重，影响睡眠。

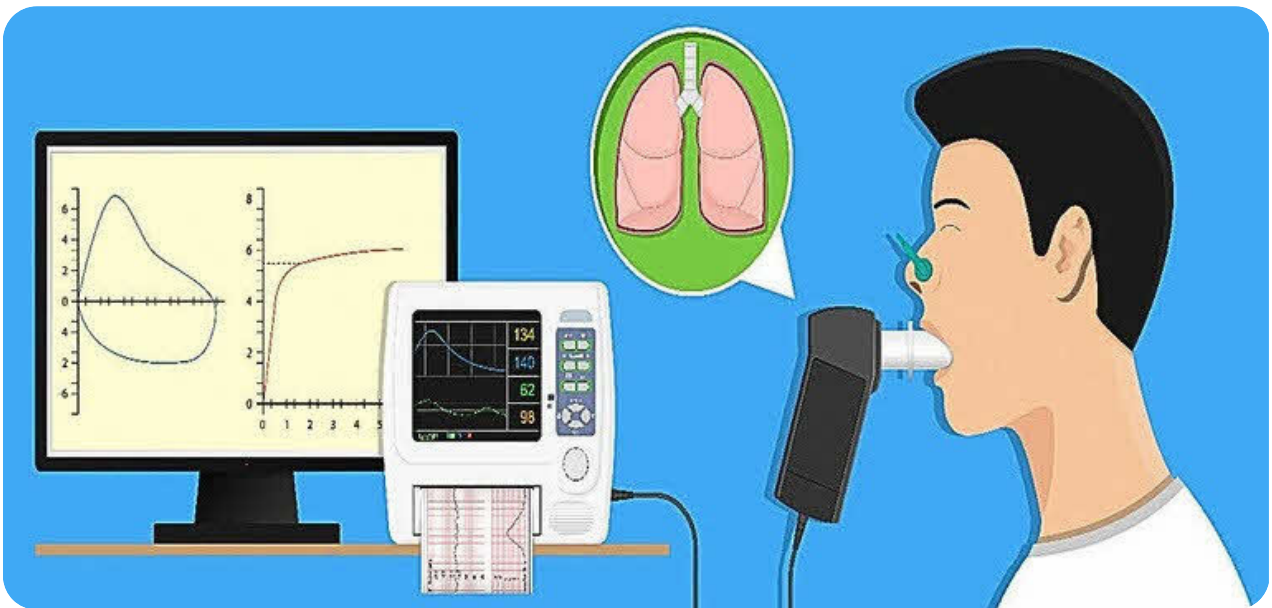
常见诱因

- 过敏：动物和宠物，屋尘螨、草或花花粉、食物或食品添加剂、霉菌。
- 刺激物：香烟烟雾、污染物、某些职业刺激性激物。
- 呼吸道感染。
- 天气变化。
- 压力、焦虑或情绪变化。
- 运动锻炼。



评估哮喘的常见检测

- 峰值流量测量。
- 支气管扩张前后的肺量测定 (肺功能测试)。
- 分数呼出一氧化氮 (FENO)。
- 支气管激发试验用于测量气道敏感性。
- 进行皮肤点刺测试，检测可能对您造成影响的常见过敏原。
- 全血细胞计数。



护理与管理

治疗的目的是控制哮喘症状和预防哮喘发作。

哮喘药物

- 哮喘主要通过吸入药物治疗。
- 吸入器是一种将药物直接输送到肺部的装置。



哮喘治疗



哮喘吸入器主要有两种类型：

1. 预防型吸入器

- 这些药物含有类固醇，是治疗哮喘的主要药物。
- 类固醇可以减轻哮喘患者肺部的气道炎症，并有助于控制哮喘症状。
- 这些吸入器还能降低肺对诱发因素的敏感性，并有助于预防哮喘发作。
- 即使感觉良好，也应定期使用预防型吸入器。



定期使用预防吸入器可以治疗您的哮喘。
即使身体状况良好，也请继续使用预防吸入器。

2. 缓解型吸入器

- 这些吸入器可以帮助打开呼吸道，从而快速缓解哮喘症状。
- 然而,每周使用缓解型吸入器三次或以上可能意味着您的哮喘控制得不理想。
- 不要仅仅依赖缓解型吸入器。它或许能缓解您的症状，但不能治疗哮喘肺部潜在炎症。



单独使用缓解吸入器或过度使用缓解吸入器
会使您面临严重哮喘发作甚至死于哮喘的风险！

哮喘治疗

如何使用吸入器？



吸入器种类繁多，使用方法也各有不同。

如果您不确定如何使用吸入器，请咨询您的医生、药剂师或护士。

四种语言的吸入器使用方法视频



英语



华语



马来语



泰米尔语

口服药物

- 有时会为患有过敏性鼻炎的哮喘患者开出孟鲁司特等白三烯拮抗剂。
- 对于严重的哮喘发作，医生会开短期口服泼尼松龙的处方。
- 一小部分患有较严重哮喘的患者可以采用长期口服类固醇疗法。



如果您服用药物后出现副作用，请在停止治疗前就医或咨询医生。



如果对哮喘治疗有任何疑问或担忧，请与定期看诊的哮喘医生讨论。

与哮喘共存

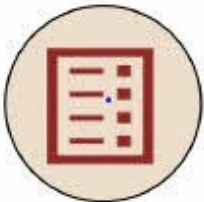
即使患有哮喘，您仍然可以过上正常、健康的生活。



- 定期使用预防药物。不要仅仅依赖缓解吸入器，因为它无法治疗哮喘引起的呼吸道炎症。



- 定期去看哮喘医生有助于控制哮喘。



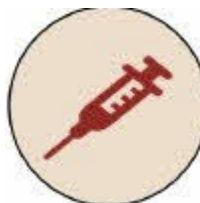
- 熟悉您的个性化哮喘行动计划。



- 避免或减少接触哮喘诱因（屋尘螨、动物、某些食物、化学物质、空气污染物）。



- 强烈建议戒烟。
- 有药物和策略可以帮助您成功戒烟。



- 鼓励定期接种疫苗，例如每年接种流感疫苗。



- 保持积极的生活方式。