

# 哮喘誘因

誘因指引起症狀或哮喘發作的事物。  
誘因因人而異。您的誘因是什麼？

請記住遠離您的誘因，這將有助於您控制哮喘！

## 常見誘因

## 如何避免常見誘因



**刺激物：**  
香煙  
清潔劑  
油漆  
有香味的產品

**香煙：**  
請勿抽煙，戒煙時尋求幫助  
遠離抽煙者  
請人們不要在您的家中或車中抽煙  
保持住宅內空氣流通

**清潔劑/油漆：**  
避免周圍有氣味強烈的清潔劑

**有香味的產品：**  
避免使用有香味的產品，例如香水、除味劑、潤膚膏、髮膠及室內除味劑



**運動**

**運動引發的哮喘：**  
使用哮喘藥物（沙丁胺醇）  
運動之前做熱身運動  
用鼻子呼吸



**感染：**  
感冒  
流感  
喉嚨痛

**注射流感免疫針**  
經常運動並保持充足的睡眠，保持身體健康  
遠離患感冒及流感的人

## 常見誘因

## 如何避免常見誘因

**刺激物：**  
霉菌  
灰塵  
動物



**花粉：**  
花粉季節時呆在室內  
避免使用風扇

**霉菌：**  
保持住宅內空氣流通

**灰塵：**  
用熱水洗滌床單及絨毛玩具  
用防塵拉鏈罩子套上床墊及枕頭

**動物：**  
考慮不要飼養有皮毛或羽毛的寵物  
不要讓寵物進入您的臥室  
接觸動物後洗手

**食品：**  
與您的醫生或護士討論食品過敏的問題

**環境因素：**  
天氣變化  
空氣污染



**天氣變化**  
按照天氣變化穿適當的衣服  
天氣寒冷時，用鼻子呼吸，並用圍巾蓋住鼻子

**空氣污染**  
在空氣污染嚴重的日子裡，儘量呆在室內，並關上窗子

**情緒變化：**  
憤怒  
恐懼  
大笑  
壓力



緩慢呼吸（用腹部深呼吸），保持平靜  
鬆弛雙肩及頸部肌肉