

氣喘誘發因子



氣喘誘發因子是造成氣喘症狀惡化的事物。以下列出氣喘的一些症狀：

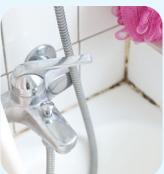
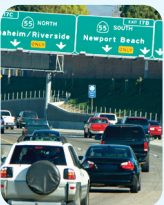
- 呼吸急促
- 胸悶或胸痛
- 喘鳴 (呼吸時發出的低沉或響亮口哨音)
- 咳嗽

查明哪些誘發因子會造成您的氣喘惡化是很重要的。您也許有許多誘發因子或只有一個。例如，對某些人來說，運動可能是氣喘誘發因子。請確實瞭解如何使用您的氣喘藥物。

以下列出一些氣喘誘發因子、在哪裡可以發現這些誘發因子，以及您可以採取什麼樣的措施來減少接觸機會。

氣喘誘發因子	出現於何處	勾選您可以採取的措施
 寵物	• 皮屑 (毛屑) • 唾液 • 動物毛皮 • 寵物的尿液和糞便	☐ 如果家裡有養寵物，請徹底清潔居家環境 ☐ 讓寵物遠離您睡覺的地方
 塵蟎	• 床墊 • 枕頭 • 床單和被套 • 地毯 • 絨毛玩具	☐ 用防塵罩蓋住您的床墊和枕頭 ☐ 每週清洗床單、被套和絨毛玩具 ☐ 每週用吸塵器清潔地毯
 吸菸和吸電子菸	• 暴露在吸菸或吸電子菸的環境中 • 吸菸殘留物或電子菸產生的氣霧	☐ 避免吸菸或吸電子菸 ☐ 避開人們吸菸或吸電子菸的區域 ☐ 致電 CalOptima Health 尋求戒菸協助
 蟑螂及糞便	• 髒亂的地方 • 陰暗潮濕的地方 • 有食物碎屑的表面	☐ 將食物和垃圾存放在密閉容器中 ☐ 保持表面清潔 ☐ 定期使用吸塵器清潔環境

氣喘誘發因子

氣喘誘發因子	出現於何處	勾選您可以採取的措施
 天氣	濕度或冰點溫度的變化	☐ 與醫生討論您的藥物
 花粉	來自草、雜草、樹木和花卉等植物的花粉	☐ 在風大的日子佩戴口罩 ☐ 在花粉高峰期時，待在室內並關上窗戶
 黴菌	出現在浴室牆壁、窗戶或水管等潮濕區域	☐ 修好漏水的水管 ☐ 清除所有發霉、受水侵蝕的物品 ☐ 清潔表面後，妥善且快速擦乾表面
 污染和異味	- 空氣中的霧霾 - 有大量汽車和工廠的地方 - 油漆、清潔用品和香水	☐ 如果空氣品質不良，請待在室內 ☐ 儘可能使用空氣清淨機 ☐ 經常更換空調機濾網
 極端情緒狀態	哭泣、生氣或用力大笑時，呼吸會發生變化	☐ 向您的醫生諮詢減輕壓力的方法或可能有幫助的藥物
 感染	感冒、罹患流感或新冠病毒疾病 (COVID-19) 時	☐ 立即聯絡您的醫生或就醫



如果您對此內容有任何疑問，請撥打以下免費電話號碼致電 CalOptima Health 的客戶服務部。我們有會講您語言的工作人員。請造訪我們的網站 www.caloptima.org/healthandwellness 或掃描二維碼觀看健康視頻。Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711), 服務時間為周一至周五, 從上午8點至下午5點30分。OneCare (HMO D-SNP), 一個Medicare Medi-Cal 計劃: 致電1-877-412-2734 (TTY 711), 服務時間為每週7天, 每天24小時。