



## 哮喘是一種嚴重的肺病。

當哮喘發作時，支氣管收縮，引致呼吸困難。哮喘的症狀包括喘鳴（呼吸時發出聲音），呼吸困難，及咳嗽。哮喘甚至會引致死亡。

### 兒童哮喘患者所呼吸的空氣會做成不同的影響。

哮喘的發作是由於對家裏常見的物質過敏。幫助兒童患者呼吸暢順：可請教醫生有關減少家裏哮喘誘發物的意見。

### 如果你有哮喘或是你的子女有哮喘，你並不是唯一的患者。

大約有一千七百萬的美國人患有哮喘。哮喘是兒童患長期疾病的主要原因。

## 家裏對哮喘發作的預防。



United States  
Environmental Protection Agency  
Mail Code 6609J  
Washington, DC 20460

Official Business  
Penalty for Private Use \$300



United States  
Environmental  
Protection Agency

EPA/402-F-99-005A  
September 1999

Office of Air and Radiation



Association of Asian Pacific  
Community Health  
Organizations

## 清理家裏哮喘的誘發物

### 幫助你患有哮喘的子女呼吸暢順

Clear Your Home Of Asthma Triggers  
Your Children Will Breathe Easier - Chinese

# 清理家裏哮喘的誘發物



## 二手煙

哮喘的發作是由於患者聞到燃燒的香煙，煙斗，或雪茄的煙味，和吸入吸煙者噴出的煙霧。

- ❑ 選擇不要在家中或汽車中吸煙及不准其他人吸煙。

## 塵埃裡的微生物

塵埃的微生物雖然非常細小，但是可以在每個家裡找到。這種微生物喜歡藏置於床墊，枕頭，地毯，紡織物，傢俬，床單，衣物，及有毛玩具。

- ❑ 每個星期用熱水清洗被單和毛毯。
- ❑ 選擇可以清洗的有毛玩具，經常用熱水清洗，和把有毛玩具徹底吹乾。不要將有毛玩具放在床上。
- ❑ 把床墊和枕頭用防塵套（敏感物不能滲透的）包住。



## 寵物

寵物的毛，排泄物，和唾液都會誘發哮喘。

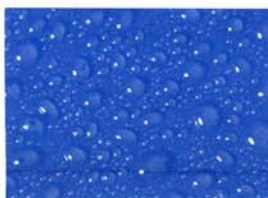
- ❑ 考慮把寵物放置於室外或是為寵物安排新的住處。
- ❑ 不要讓寵物進入哮喘患者的睡房，和其他睡覺地方，和時常關閉的睡房。
- ❑ 保持寵物遠離紡織物傢俬，地毯，和有毛玩具。



## 霉菌

霉菌生長於潮濕的物質。控制霉菌的主要方法就是控制家裏的濕度。如果你家裏有霉菌是的問題，便需要清除霉菌及去除過多的水或控制家裏的濕度。降低家裏的濕度，可以減少其他哮喘誘發物，例如塵埃的微生物和蟑螂。

- ❑ 清洗有霉菌的硬面和徹底吹乾。附有霉菌的天花板瓷磚和地毯需要替換。
- ❑ 修理漏水的水管或是其他的水源。
- ❑ 把滴水的平鍋用冷氣機，雪櫃，或抽濕機風乾。
- ❑ 當在廚房煮食，浴室洗澡，或是使用洗碗碟機時，都應該使用抽氣扇或是打開窗子。
- ❑ 把乾衣機的排氣道放於屋外。
- ❑ 保持室內低潮濕度，最理想是保持於 30-50 度。
- ❑ 量度濕溫度的濕度計可以在五金鋪買到。



## 害蟲

蟑螂，老鼠的排泄物或是其死去的屍體能夠誘發哮喘的發生。

- ❑ 不要放置食物或是垃圾在室外。
- ❑ 儲存食物於密封的容器。
- ❑ 及時處理食物片或是倒瀉液體。
- ❑ 使用殺蟲水之前，先嘗試使用蟑螂毒藥或是老鼠夾。

如果使用殺蟲水：

- ❑ 噴射殺蟲水於害蟲繁殖的地方。
- ❑ 小心依照殺蟲水的標籤指示。
- ❑ 當使用殺蟲水時要確保空氣流通，和確保哮喘患者不在場。



這本小冊子所提及的哮喘誘發物並不一定影響每一位哮喘者。這本小冊子並未記錄所有哮喘誘發物。詳情請詢問醫生或是醫療人員。

## 還有……

家中灰塵可能含有哮喘誘發物。經常使用濕布抹去灰塵和使用吸塵機吸去地毯和紡織物傢俬的灰塵，以減少灰塵積聚。哮喘患者應離開正在吸塵的地方。應使用有過率濾器品質良好的吸塵機。

當天氣報告報道當天是**臭氧行動日**，最好是盡量留在室內。

## 詢問詳情可聯絡：

Association of Asian Pacific  
Community Health  
Organizations (AAPCHO)  
(510) 272-9536  
<http://www.aapcho.org>

U.S. Environmental Protection  
Agency  
<http://www.epa.gov/iaq>

EPA Indoor Air Quality Information  
Clearinghouse  
(800) 438-4318

Allergy and Asthma Network/  
Mothers of Asthmatics, Inc.  
(800) 878-4403

American Lung Association  
(800) LUNG-USA

Asthma and Allergy Foundation of  
America  
(800) 7ASTHMA