

## 哮喘

哮喘是一種常見的慢性疾病，會導致呼吸道腫脹和發炎。哮喘患者可能會出現一種或多種呼吸道徵狀，包括：

- 呼吸時發出喘鳴音
- 呼吸困難
- 胸悶
- 咳嗽

### 哮喘發作

哮喘發作的嚴重程度各異，從輕微至重度不等。閱讀以下主題，瞭解有關哮喘的更多資訊：

- [評估您對哮喘的認識](#)
- [哮喘與聲帶問題](#)
- [哮喘與喘鳴](#)
- [哮喘發作](#)
- [哮喘：呼吸困難的徵狀](#)
- [哮喘：峰值呼氣流量（PEF）和個人最佳峰值流量](#)
- [哮喘激發試驗](#)
- [哮喘的不同類別](#)
- [用力呼氣量（FEV）與用力肺活量（FVC）](#)

### 兒童哮喘

哮喘的確會對兒童造成影響，但不應妨礙他們過上健康的生活。閱讀以下資料，進一步瞭解哮喘對兒童的影響：

- [兒童哮喘](#)
- [兒童哮喘：確認發病的嚴重程度](#)
- [哮喘對孩子生活造成的影響](#)
- [兒童為何會患上哮喘](#)
- [嬰幼兒哮喘的治療](#)

觀看影片，瞭解有關兒童哮喘的更多資訊。

確定孩子患上哮喘後，您可能會有許多疑問。該影片將告訴您甚麼是哮喘，哮喘藥物如何起效，以及如何識別和預防哮喘徵狀。

該影片由卑詩省兒童醫院哮喘項目製作，期間得到了卑詩兒童保健協會和卑詩省胸肺協會的支持。

- [兒童哮喘：病童家屬及照料者指南](#)

### 青少年與成人哮喘

成年人同樣可能受到哮喘的影響。閱讀以下資料，進一步瞭解哮喘對成人的影響：

- [青少年與成人哮喘](#)
- [較年長的哮喘患者：管理治療](#)

## 哮喘的治療

目前已有針對哮喘的治療策略，以幫助控制病情。您可能已經在服用其中一些藥物。閱讀以下資料，進一步瞭解如何控制哮喘病情：

- [哮喘治療目標](#)
- [哮喘：如何克服治療障礙](#)
- [哮喘：濫用速效舒緩藥物](#)
- [同時身患多種疾病](#)
- [哮喘：克服服藥障礙](#)
- [哮喘：吸入式藥物的服用方法](#)
- [使用霧化器治療哮喘](#)

### 哮喘藥物

- [使用吸入式糖皮質激素治療哮喘](#)
- [吸入式速效哮喘藥](#)
- [使用奧馬珠單抗（Omalizumab）藥物治療哮喘](#)
- [類固醇哮喘藥物：誤解與事實](#)

## 哮喘患者的生活

採取預防措施可降低哮喘發作頻率，並減輕病情嚴重程度。採取預防措施能讓您不必去急診部求醫，過上充實的生活。哮喘日誌和[哮喘行動方案](#)能幫助您瞭解哮喘狀況和控制方法。

- [哮喘日誌](#)（PDF, 279KB）

## 卑詩省哮喘行動計畫

在醫護人員的幫助下，您將能夠確定[哮喘誘因](#)，從而對[生活方式和環境](#)作出必要的調整。

瞭解控制自身哮喘徵狀的方法，知道該何時求醫，也有助於改善您的生活質量。

- [6歲以下兒童的哮喘行動方案](#)（PDF, 1.1MB）
  - [旁遮普語版本](#)（PDF, 1.3MB）
  - [中文版本](#)（PDF, 897KB）
- [6-18歲兒童的哮喘行動方案](#)（PDF, 1.1MB）
  - [旁遮普語版本](#)（PDF, 1.4MB）
  - [中文版本](#)（PDF, 1.4MB）
- [成人哮喘行動方案](#)（PDF, 287KB）

## 調整生活方式與生活環境

某些生活方式和環境因素可能會影響您的身體健康並加劇哮喘。閱讀以下資料，瞭解作出哪些調整能讓哮喘患者的生活更輕鬆。

### 生活方式

- [哮喘與胃食管反流症（GERD）](#)
- [孕期哮喘](#)
- [哮喘：您與孩子都應瞭解這一病症](#)
- [運動引發的哮喘](#)
- [職業因素引發的哮喘](#)

## 環境因素

- [打過敏針控制哮喘徵狀](#)
- [控制家中的灰塵、塵蟎和其他過敏原](#)
- [控制寵物過敏原](#)
- [HealthLinkBC File #65a 室內空氣質量](#)
- [HealthLinkBC File #65e 顆粒物與室外空氣污染](#)
- [如何減少家中的室內污染物](#)
- [山林火災與您的健康 \(HealthLinkBC 健康專題\)](#)
- [哮喘：控制蟑螂數量](#)

## 免疫接種

哮喘患者相對較易患上某些可通過疫苗接種預防的疾病。哮喘患者及其親人應接種疫苗，以降低罹患這些疾病的風險。

如需瞭解有關疫苗的更多資訊，請參閱：

- [HealthLinkBC File #12d 滅活流行性感冒（流感）疫苗](#)
- [HealthLinkBC File #15c 百日咳](#)
- [HealthLinkBC File # 111 帶狀皰疹疫苗](#)
- [免疫接種 \(HealthLinkBC 健康專題\)](#)

## 實用網站

**加拿大哮喘協會**：傳達有關哮喘的最新資訊，提供免費的宣講材料和資源。

- [加拿大哮喘協會](#)

**卑詩省胸肺協會**：這是一家主要由義工營運的非營利健康慈善機構，提供有關哮喘計畫和教育資源的深入資訊。

- [卑詩省胸肺協會](#)

**加拿大胸肺協會**：出版有胸肺協會哮喘手冊。該手冊語言淺顯易懂，方便哮喘患者閱讀。

- [加拿大胸肺協會](#)

最後審核日期：2019 年 4 月 24 日