

現正接收新症 為你及您的家人提供複合式的醫療服務

冬天到, 哮喘发病机会多?

资料来源: 安保诊所



在寒冷的冬天, 哮喘发作的机会可能会更多。原因是什麼? 其一是哮喘病人在冬天逗留在室内的时间比较多。而室内的黴菌、宠物皮屑、尘螨、长时间吸入“二手”烟, 甚至壁炉的灰尘等, 这些过敏原都是诱发哮喘的因素。

触发哮喘症状的另一个原因是冷空气。当吸入冷空气时, 空气进入肺部可引致气道收缩, 以致触发哮喘发作。

哮喘发作的症状有: 咳嗽、气喘、胸闷感和不能将一个句子一口气说出。

如何保护自己免受寒冷的天气而引起哮喘发作呢?

安保诊所的注册护士邓慧芬提醒大家:

- 在任何时候保持良好哮喘控制, 随身携带哮喘缓解药物。
- 如果冷空气是主要哮喘诱发因素, 在你外出前 10 -15 分钟, 先使用哮喘缓解药物, 就会减少哮喘警告迹象。
- 保护自己穿合适的衣服才外出, 避免受凉, 例如戴上手套, 围巾和帽子。用围巾遮盖鼻子和嘴, 这样有助於保持你呼吸的空气温暖而潮湿。
- 用鼻子吸气。这样可以保持吸入空气温暖和湿润。
- 避免在极寒冷的天气做户外运动。

HF Connecting Health
Nurse Practitioner-Led Clinic

研究报告也建议大家在计划户外活动前，可先检查 AQHI 空气质量健康指数，以避免哮喘症状出现。

什么是空气质量健康指数 Air Quality Health Index (AQHI) ?

它是加拿大哮喘协会 Asthma Society of Canada 与加拿大环境部 Environment Canada 合作的一个在线工具，风险读数在 (7-10)，就表示可能会增加哮喘症状。可以浏览 airhealth.ca，便可查阅你社区的 AQHI 指数。

此外，安保诊所的注册护士邓慧芬提醒有哮喘的朋友，最好注射流感疫苗，多洗手和与患有感冒或流感的人保持距离，来减低为因感冒和流感引致哮喘发作的机会。

若想有效地控制哮喘，现在就与你的家庭医生、执业护理师、药剂师或哮喘指导员来讨论对自己合适的哮喘控制计划吧！

由安省卫生及长期护理厅资助的安保诊所 (HF Connecting Health Nurse Practitioner-Led Clinic)，采用复合式医疗服务模式，集合多个专业医护人员组成团队，提供一般诊治、精神健康及预防长期慢性疾病等服务。查询详情可致电 416-479-7600 或浏览 hfchnplc.ca 网页。