

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，哮喘發病機會多？

資料來源：安保診所



在寒冷的冬天，哮喘發作的機會可能會更多。原因是什麼？其一是哮喘病人在冬天逗留在室內的時間比較多。而室內的黴菌、寵物皮屑、塵蟎、長時間吸入“二手”煙，甚至壁爐的灰塵等，這些過敏原都是誘發哮喘的因素。

觸發哮喘症狀的另一個原因是冷空氣。當吸入冷空氣時，空氣進入肺部可引致氣道收縮，以致觸發哮喘發作。

哮喘發作的症狀有：咳嗽、氣喘、胸悶感和不能將一個句子一口氣說出。

如何保護自己免受寒冷的天氣而引起哮喘發作呢？

安保診所的註冊護士鄧慧芬提醒大家：

- 在任何時候保持良好哮喘控制，隨身攜帶哮喘緩解藥物。
- 如果冷空氣是主要哮喘誘發因素，在你外出前 10 -15 分鐘，先使用哮喘緩解藥物，就會減少哮喘警告迹象。
- 保護自己穿合適的衣服才外出，避免受涼，例如戴上手套，圍巾和帽子。用圍巾遮蓋鼻子和嘴，這樣有助於保持你呼吸的空氣溫暖而潮濕。
- 用鼻子吸氣。這樣可以保持吸入空氣溫暖和濕潤。
- 避免在極寒冷的天氣做戶外運動。

研究報告也建議大家在計劃戶外活動前，可先檢查 AQHI 空氣質量健康指數，以避免哮喘症狀出現。

HF Connecting Health
Nurse Practitioner-Led Clinic

什麼是空氣質量健康指數 Air Quality Health Index (AQHI) ?
它是加拿大哮喘協會 Asthma Society of Canada 與加拿大環境部 Environment Canada 合作的一個在線工具，風險讀數在 (7-10)，就表示可能會增加哮喘症狀。可以瀏覽 airhealth.ca，便可查閱你社區的 AQHI 指數。

此外，安省診所的註冊護士鄧慧芬提醒有哮喘的朋友，最好注射流感疫苗，多洗手和與患有感冒或流感的人保持距離，來減低為因感冒和流感引致哮喘發作的機會。

若想有效地控制哮喘，現在就與你的家庭醫生、執業護理師、藥劑師或哮喘指導員來討論對自己合適的哮喘控制計劃吧！

由安省衛生及長期護理廳資助的安省診所 (HF Connecting Health Nurse Practitioner-Led Clinic)，採用複合式醫療服務模式，集合多個專業醫護人員組成團隊，提供一般診治、精神健康及預防長期慢性疾病等服務。查詢詳情可致電 416-479-7600 或瀏覽 hfchnplc.ca 網頁。